

## 高等学校 令和7年度（1学年用）教科

## 保健体育

## 科目 体育 女子

教科：保健体育

科目：体育 女子

単位数：2 単位

対象学年組：第1学年 1組～6組

使用教科書：（大修館書店 新高等保健体育）

## 教科 保健体育

## の目標：

【知識及び技能】	各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】	運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】	生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

## 科目 体育 女子

## の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようとするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知 思 態 配当 時数
A 単元「体づくり運動」	<p>【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解する。自己の体力や生活に応じた継続的な運動について、実生活に活かす計画を立てる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合う。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することが出来る。</p>	<p>・指導事項 ラジオ体操 ストレッチ トレーニング 簡易ダンス ペア運動</p>	<p>【知識・技能】 ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p>	○ ○ ○ 8
B 単元「バスケットボール」	<p>【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 ボール慣れ ドリブル パス シュート レイアップショット ストップシュート 簡易ゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう ・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間の侵入などから攻防をする</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・バスケットボールに主体的に取り組もうとしている ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p>	○ ○ ○ 6
C 単元「陸上競技」	<p>【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようとする。</p> <p>短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようとする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようとする。</p>	<p>・指導事項 短距離走 リレー</p>	<p>【知識・技能】 ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう ・中間走の高いスピードを維持して速く走る、バトンの受け渡しで次走者と前走者の距離を長くする。</p> <p>【思考力・判断力・表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える</p> <p>【学びに向かう力・人間性等】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている</p>	○ ○ ○ 6

2 学期	D 単元「水泳」 【知識及び技能】 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐこと。 クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 【思考力・判断力・表現力等】 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力・人間性等】 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。	・指導事項 水慣れ けのび バタ足 クロール 平泳ぎ スタートの仕方 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ クロールでは手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作を安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする 【思考力・判断力・表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える 【学びに向かう力・人間性等】 ・水泳に積極的に取り組もうとしている ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配る	○ ○ ○ 10
	Gダンス 【知識・技能】 感情を込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができるようになる。 【思考力・判断力・表現力等】 表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようになる。 【学びに向かう力・人間性等】 ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようになる。	音楽リズム体操 ヒップホップ ジャズダンス 日本舞踊 創作ダンス 班別自主練習 発表会	【知識・技能】 ・「大回り-小回り」では、個や群で大きな円や小さな円を描くなどを通して、ダイナミックに空間が変化するように動くことができる。 ・気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面をひと流れの動きで表現して、はじめとおわりを付けて簡単な作品にまとめて踊ることができる。 ・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・それぞれのダンスに応じて、テーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見付けている。 ・選択した踊りの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・ダンスの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 【学びに向かう力・人間性等】 ・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。	○ ○ ○ 5
	C 単元「陸上競技」 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようになる。スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、走り高跳びでは、リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。 【思考力・判断力・表現力等】 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようになる。 【学びに向かう力・人間性等】 自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保すること。	・指導事項 走り幅跳び 投げ	【知識・技能】 ・記録の向上や競争及び事故や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう ・スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶ、短い助走から前方にまっすぐ投げるなどの技能を身につける 【思考力・判断力・表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える 【学びに向かう力・人間性等】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすること ・健康・安全を確保している	○ ○ ○ 5
C 単元「マット運動」 【知識及び技能】 多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解するとともに、自己に適した技で演技。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行なうこと及びそれらを構成し演技すること。 【思考力・判断力・表現力等】 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力・人間性等】 主体的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとしてすること、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保すること。	・指導事項 柔軟 前転・後転 開脚前転・開脚後転 伸膝前転・伸膝後転 三点倒立・倒立前転 連続技	【知識・技能】 ・技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解する ・自己に適した技で演技する 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと ・条件を変えた技や発展技を行う 【思考・判断・表現】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える 【学びに向かう力・人間性等】 ・マット運動に主体的に取り組もうとしている ・練習を見合ったり仲間に助言したりして、互いに助け合い高め合おうとしている ・健康・安全を確保している	○ ○ ○ 6	

3 学期	B 単元「バドミントン」 【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方などを理解するとともに、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と仲間と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすること。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 フェアなプレイを大切にしようとしていること、合意形成に貢献しようとしていること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしていること、互いに助け合い高め合おうとしていることなどや、健康・安全を確保すること。	・指導事項 シャトル慣れ サーブ クリア ヘアピン スマッシュ ドロップ 簡易ゲーム	【知識・技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わう。 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する  【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える 【学びに向かう力・人間性等】 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。	○ ○ ○ 6
	C 単元「陸上競技」 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようになる。 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること。 【思考力、判断力、表現力等】 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしていること、自己の責任を果たそうとしていること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしていることなどや、健康・安全を確保すること。	・指導事項 長距離走 シャトルラン ポイント走 時間走 距離走	【知識・技能】 ・記録の向上や競争及び事故や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう ・走り方や呼吸法などを意識しペースの変化に対応して走るなどの技能を身につける  【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える 【学びに向かう力・人間性等】 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている ・健康・安全を確保している	○ ○ ○ 10
	A 単元「体つくり運動」 【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解する。自己の体力や生活に応じた継続的な運動について、実生活に活かす計画を立てる。  【思考力、判断力、表現力等】 心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合う。  【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとしていること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしていること、合意形成に貢献しようとしていることなどや、健康・安全を確保することが出来る。	・指導事項 体力を高める運動 体ほぐしの運動 柔軟運動 ペア運動	【知識・技能】 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わう ・心と体が互いに影響し変化することや心身の状態に気付く  【思考・判断・表現】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える 【主体的に学習に取り組む態度】 ・互いに助け合い高めあおうとする ・一人ひとりの違いに応じた動きなどを大切にしようとする 合意形成に貢献しようとする	○ ○ ○ 3
	C 単元「体育理論」 【知識及び技能】 スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くこと  【思考力、判断力、表現力等】 イ) スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。 ウ) スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に主体的に取り組むこと。	・指導事項 (ア) スポーツの歴史的発展と多様な変化 (イ) 現代のスポーツの意義や価値 (ウ) スポーツの経済的効果と高潔さ (エ) スポーツが環境や社会にもたらす影響  ・教材 保健教科書	【知識・技能】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解する ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する  【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝える ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝える 【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について学習に主体的に取り組む ・豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習を主体的に取り組む	○ ○ ○ 5  合計 70