

高等学校 令和7年度（1学年用）

保健体育 科目 体育

教科：保健体育 科目：体育

単位数：2 単位

対象学年組：第1学年 1組～4組

教科担当者：（1組：高島・大村）（2組：高島・高塚）（3組：高島・大村）（4組：高島・高塚）（組： ）（組： ）

使用教科書：（ステップアップ高校スポーツ2025 大修館書店）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】運動の特性に応じた技能等及び健康安全についての理解と技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】運動や健康について課題を発見し、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】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、活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育 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】
運動の実践を通して、運動のたのしさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を継続できるようにするために体力や技能を身に付けるようにする。	生涯にわたって運動を継続するための課題を発見し、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。	運動の経験を通して、互いに協力したり参画したりする意欲を育てる。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
1 学 期	A 単元「体づくり運動」 【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組める力を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 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力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、互いの助け合いを教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保する態度を養う。	「縄跳び」 ・ダブルダッチ ・大縄跳び 「体力テスト」 ・50m走 ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・立ち幅跳び ・ハンドボール投げ ・20mシャトルラン	【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を理解している。 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わったりすることができる。 【思考・判断・表現】 ・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。 ・課題を解決するために仲間と話し合う場面、合意形成するための関わり方を見つめ、仲間に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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。 ・仲間の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。	○	○	○	15
	E 単元「球技」 【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、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とともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 【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チームや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】 球技に主体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し、合意形成に貢献しようとし、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、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保すること。	「バレーボール」	【知識・技能】 ・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している。 ・「ネット型」：状況に応じたボール操作や安定した用具の操作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ができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 ・練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・フェアなプレイを大切にしようとし、合意形成に貢献しようとし、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、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保すること。	○	○	○	15
2 学 期	E 単元「球技」 【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、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とともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 【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チームや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】 球技に主体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し、合意形成に貢献しようとし、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、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保すること。	「バスケットボール」 「バドミントン」	【知識・技能】 ・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している。 ・「ネット型」：①ボールを相手側のコートに打つことができる。②ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 ・「ゴール型」：①ボールをコントロールしてパスやシュートができる。②空間を作り出すための動きをすることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 ・練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・フェアなプレイを大切にしようとし、合意形成に貢献しようとし、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、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保すること。	○	○	○	24

