

高等学校 令和7年度（2 学年用） 教科 保健体育 科目 体育

教 科： 保健体育 科 目： 体育

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 4 組

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

使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ2024 ）

教科 保健体育 の目標：

【知 識 及 び 技 能】様々な運動の種類を経験する。運動の効果を理解する。各運動ができるようになる。

【思考力、判断力、表現力等】運動の方法を理解する。効果を理解する。運動の内容を理解して実施できるようになる。

【学びに向かう力、人間性等】進んで運動を理解し効果を理解する。

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】
運動の種類が理解できているか。効果が理解できているか。各運動ができるようになったか。	運動の方法が理解できるようになったか。効果が理解できるようになったか。内容を理解して実施できるようになったか。	積極的に運動を理解しようとしているか。積極的に運動を実践しているか。

	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し、することなどや、健康・安全を確保する態度を養う。	「縄跳び」 ・大縄跳び 「体力テスト」 ・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 ・5 0 m 走	【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で、合意形成するための関わり方を見つけ、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し、することなどや、健康・安全を確保すること。	「バレーボール」 「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」：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、作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとし、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し、すること。	○	○	○	30

2 学 期	D 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いうこと、合意形成に貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い高め合おうということなどや、健康・安全を確保すること。	「ハンドボール」 「ティールボール」 「バスケットボール」 「フットサル」 「ダブルダッチ」 「インディアカ」	【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の中いた場所に打つ返すことができる。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。 ・「ベースボール型」：①タイミングを合わせてボールを捉えることができる。②狙った方向へスデップを踏みながら、一連の動きでボールを投げることができる。 【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いうこと。 ・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようということ。 ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ。	○	○	○	36
	H 単元「体育理論」 【知識及び技能】 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こと。 【思考力、判断力、表現力等】 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、他所に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。	「運動やスポーツの技能と体力及びスポーツによる障害」 「スポーツの技術と技能及びその変化」 ・視聴覚教材活用	【知識及び技能】 ・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、体格の巧みさなどの体力との関連で発揮されることを理解する。 ・個々の技能に関連した体力が高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解する。 ・練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること。型の違いによって学習の仕方が異なることを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見する。 【学びに向かう力、人間性等】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとする。	○	○	○	3
	C 単元「陸上」 【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、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、各種目特有の技能を身に付ける。 【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力を身に付ける。 【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いうこと、自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、健康・安全を確保する能力を身に付ける。	「長距離走」 ・学習カード活用	【知識・技能】 ・各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面でよりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・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。	○	○	○	12
3 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いうこと、合意形成に貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い高め合おうということなどや、健康・安全を確保すること。	「卓球」	【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の中いた場所に打つ返すことができる。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。 【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いうこと。 ・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようということ。 ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ。	○	○	○	6
	H 単元「体育理論」 【知識及び技能】 技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考えがあることを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの活動時に健康・安全の確保の仕方について。習得した知識を基に、変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組まうとすること。	「運動やスポーツの技術の上達過程」 「運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方」 ・視聴覚教材活用	【知識及び技能】 ・技能の上達過程は、各段階で上達速度が異なること、安定した技能の定着について理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 ・課題解決のために自己にあった練習方法の選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決することについて、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・けがや事故の防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処など、行動や活動環境の修正を図る学習に、自主的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	合計						