

高等学校 令和7年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 体育

教 科： 保健体育 科 目： 体育 単位数： 3 単位

対象学年組： 第 1 学年 1 組～ 8 組

教科担当者： （ 江島 ） （ 石毛 ） （ 小塚 ） （ 松田 ） （ 大矢 ）

使用教科書： （ 現代高等保健体育 ）

教科 保健体育 の目標： 将来の生活のために役立つだけでなく、ともに生きる他の人々の健康づくりや体育・スポーツ活動にもいかせるようにする。

【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、技能を身につけるようにする。

【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試行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 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】
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、技能を身につけるようにする。	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試行し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	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。

	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 【知】体ほぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・体づくり運動各授業開始時に実施 ・新体力テストの方法を記録計測	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	8
	B 単元 【知】体ほぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・新体力テストの方法を記録計測 ・柔道（男子）礼法と後ろ受け身 ・ダンス（女子）現代的リズムダンス	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	10
	C 単元 【知】球技における基本的考え方、前回り受け身の体の使い方、縄跳びダンスのイメージと動きの一体化 【思】身体意識の育成 【主】体の使い方を意識する	・球技（ゴール型・ネット型・ベース型）①グラウンド（ゴール型・ベース型）②体育館（ゴール型・ネット型） 柔道（男子）前回り受け身と立ち技 ダンス（女子）現代的リズムの縄跳びダンス	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	9
	D 単元 【知】クロール、平泳ぎの泳法指導で体感の使い方、腰とパタ足の関係。前回り受け身の体の使い方、ダンスのイメージと動きの一体化 【思】身体意識の育成 【主】体の使い方を意識する	・指導事項 ・水泳のクロール、平泳ぎで長く泳ぐ ・柔道（男子）前回り受け身 ・ダンス（女子）創作ダンス発表会	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	9
2 学 期	E 単元 【知】球技における基本的考え方、前回り受け身の体の使い方、縄跳びダンスのイメージと動きの一体化 【思】身体意識の育成 【主】体の使い方を意識する	・球技（ゴール型・ネット型・ベース型）①グラウンド（ゴール型・ベース型）②体育館（ゴール型・ネット型） 柔道（男子）前回り受け身と立ち技 ダンス（女子）現代的リズムの縄跳びダンス	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	21
	F 単元 【知】球技における基本的考え方、前回り受け身の体の使い方、縄跳びダンスのイメージと動きの一体化 【思】身体意識の育成 【主】体の使い方を意識する	・球技（ゴール型・ネット型・ベース型）①グラウンド（ゴール型・ベース型）②体育館（ゴール型・ネット型） 柔道（男子）前回り受け身と立ち技 ダンス（女子）現代的リズムの縄跳びダンス 創作発表会	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	18
3 学 期	G 単元 【知】持久走フォーム形成、心肺呼吸系の持久力の理解 【思】精神的な持久力の育成 【主】自己の体に向き合い課題の発見、解決の方法を模索する	・持久走 冬季の体づくり、グラウンドと学校周囲の道路をマラソン大会に向けての体づくり ・体育理論	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	30
							合計 105

高等学校 令和7年度（1学年用）教科保健体育 科目 保健

單位數： 1 單位

干臣奏：

【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、技能を身につける。

【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試行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 保健 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】
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、技能を身につける。	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試行し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	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。

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 【知識及び技能】 健康について意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 健康について多様な考え方を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 オリエンテーション ・私たちの健康のすがた ・健康のとらえかた ・健康と意思決定。行動選択	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	2
	B 単元 【知識及び技能】 生活習慣について意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 健康的な生活の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・健康に関する環境づくり ・生活習慣病とその予防	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	3
	定期考査	実施せず	実施せず				
	C 単元 【知識及び技能】 健康的な食生活と運動の大切さについて理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 健康的な生活の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・食事と健康 ・運動と健康	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	2
	D 単元 【知識及び技能】 睡眠・休養する大切さについて理解を深める。喫煙と健康の関連を学ぶ 【思考力、判断力、表現力等】 健康的な生活の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・休養・睡眠と健康 ・喫煙と健康	【知識・技能】 定期考査・小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	3
	定期考査			○	○		1
2 学 期	E 単元 【知識及び技能】 健康について意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 飲酒、薬物、性感染症について理解を深める 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防 ・欲求と適応機制 ・心身の相関とストレス	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	7
	F 単元 【知識及び技能】 交通安全への意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 交通ルールを厳守することの大切さを理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・ストレスへの対処 ・心の健康と自己表現 ・交通事故の現状と要因 ・交通社会における運転者の資質と責任	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	6
	定期考査			○	○		1
3 学 期	G 単元 【知識及び技能】 交通安全への意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 交通ルールを厳守することの大切さを理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・安全な交通社会づくり ・応急手当の意義とその基本 ・心肺蘇生法 ・日常的な応急手当 心肺蘇生法実習	【知識・技能】 定期考査・小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	9
	定期考査						1
							合計 35

高等学校 令和7年度(2 学年用) 教科 科目 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 2 学年 1 組～ 8 組
教科担当者： (赤星) (小塚) (大矢) () ()
使用教科書： (現代高等保健体育・改訂版 (大修館))
使用教材： ()

単元の目標： 将来の生活のために役立つだけでなく、ともに生きる他の人々の健康づくりや体育・スポーツ活動にもいかせるようにする
【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、技能をみにつけるようにする
【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試行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

単元名： ()

単元の評価規準：

【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
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、技能をみにつけるようにする	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試行し判断するとともに、他者に伝える力を養う	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

	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 【知】体ほぐしの運動、体力を高める運動。 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・体づくり運動各授業開始時に実施 ・新体力テストの方法を記録計測 ・球技（ゴール型）	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊心を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	6
	B 単元 【知】体ほぐしの運動、体力を高める運動。 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・新体力テストの方法を記録計測 ・球技（ゴール型）	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊心を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	8
	定期考査	実施せず	実施せず				
	C 単元 【知】クロール、平泳ぎの泳法指導で体幹の使い方、腰とバタ足の関係。 【思】身体意識の育成 【主】体の使い方を意識する	・指導事項 ・水泳のクロール、平泳ぎで長く泳ぐ	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊心を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	6
	D 単元 【知】クロール、平泳ぎの泳法指導で体幹の使い方、腰とバタ足の関係。 【思】身体意識の育成 【主】体の使い方を意識する	・指導事項 ・水泳のクロール、平泳ぎで長く泳ぐ	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊心を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	6
	定期考査	実施せず	実施せず				
2 学 期	E 単元 【知】球技における基本的考え方 【思】身体意識の育成 【主】体の使い方を意識する	・球技（ネット型・ベース型）①グラウンド（ベース型）②体育館（ネット型）	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊心を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	14
	F 単元 【知】球技における基本的考え方 【思】身体意識の育成 【主】体の使い方を意識する	・球技（ネット型・ベース型）①グラウンド（ベース型）②体育館（ネット型）	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊心を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	12
3 学 期	G 単元 【知】持久走フォーム形成、心肺呼吸系の持久力の理解 【思】精神的な持久力の育成 【主】自己の体に向き合い課題の発見、解決の方法を模索する	・持久走 冬季の体づくり、グラウンドと学校周囲の道路をマラソン大会に向けての体づくり ・体育理論	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊心を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	20
							合計 72

高等学校 令和7年度（2 学年用）教科

保健体育 科目 保健

教科：保健体育 科目：保健

単位数：1 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 8 組

教科担当者：（ 4、6組：赤星 ）（ 1、3、5、7組：石毛 ）（ 2、8組：小塚 ）

使用教科書：（ 現代高等保健体育・改訂版（大修館） ）

教科 保健 の目標： 将来のために役立つだけでなく、ともに生きる他の人々の健康づくりや体育・スポーツ活動にもいかにせるようにする。

【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、技能を身につける。

【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試行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 保健 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】
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、技能を身につける。	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試行し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	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。

	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 【知識及び技能】 ライフステージと健康の関連について意識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 各ライフステージでの親ガ問題について理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 オリエンテーション ・ライフステージと健康 ・思春期と健康 ・性意識と性行動の選択	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	4
	B単元 【知識及び技能】 性について正しい知識を高める 【思考力、判断力、表現力等】 家族計画の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・妊娠・出産と健康 ・避妊法と人工妊娠中絶	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	2
	定期考査	実施せず	実施せず				
	C 単元 【知識及び技能】 心身の発達と結婚生活の関係や中高年の健康について理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 結婚生活を健康的に送るために必要な考え方を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・結婚生活と健康 ・中高年期と健康	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	2
	D 単元 【知識及び技能】 働くこと、労働災害、健康的な職業生活について理解を深める。 【思考力、判断力、表現力等】 働くなかで健康的な生活の重要性を理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・働くことと健康 ・労働災害と健康 ・健康的な職業生活	【知識・技能】 定期考査・小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	4
	定期考査	実施	実施	○	○		1
2 学 期	E 単元 【知識及び技能】 環境が人体に及ぼす影響について理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 地球規模の健康問題について理解し、健康被害を防ぐ方法を探る 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・大気汚染と健康 ・水質汚濁、土壌汚染と感染 ・環境と健康にかからる対策 ・ごみ処理と上下水道の整備	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	8
	定期考査	実施せず	実施せず				
	F 単元 【知識及び技能】 食品衛生と健康のかかわりについて理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 食品の安全性を確保することの大切さを理解する 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・食品の安全性 ・食品衛生にかかわる活動	【知識・技能】 小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	4
	定期考査	実施	実施	○	○		1
3 学 期	F 単元 【知識及び技能】 我が国の医療制度や保健活動について理解を深める 【思考力、判断力、表現力等】 さまざまな医療・保健サービスの活用方法を探る 【学びに向かう力、人間性等】 明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導項目 ・保健サービスとその活用 ・医療サービスとその活用 ・医薬品の制度とその活用 ・さまざまな保健活動や社会的対策	【知識・技能】 定期考査・小テスト・発表への参加状況 【思考・判断・表現】 提出物の内容・定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 授業態度・出席状況	○	○	○	7
	定期考査	実施	実施				1
							合計 34

年間授業計画 新様式

高等学校 令和7年度（3 学年用） 教科 保健体育 科目 体育

教 科： 保健体育 科 目： 体育

単位数： 3 単位

対象学年組：第 3 学年 1 組～ 8 組

教科担当者：（ 赤星 ） （ 江島 ） （ 石毛 ） （ 小塚 ） （ 大矢 ） （ 松田 ）

使用教科書：（ 現代高等保健体育 ）

教科 保健体育 の目標： 将来の生活のために役立つだけでなく、ともに生きる他の人々の健康づくりや体育・スポーツ活動にもいかせるようにする。

【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、技能を身につけるようにする。

【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試行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 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】
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、技能を身につけるようにする。	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試行し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	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。

	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（2 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 選択制授業 サッカー（フットサル）・テニス・ソフトボール・アルティメット・バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球の中から1種目を選択	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】 自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】 他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	18
	B 単元（1 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・柔道（男子）礼法と受け身、投げ技（大腰、背負い投げ） 抑え技（袈裟固め（崩れ）、肩固め、横四方、上四方、縦四方） ・ダンス（女子）現代的リズムダンス	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】 自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】 他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	11
2 学 期	A 単元（2 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 選択制授業 サッカー（フットサル）・テニス・ソフトボール・アルティメット・バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球の中から1種目を選択	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】 自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】 他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	24
	B 単元（1 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・柔道（男子）礼法と受け身、投げ技（大腰、背負い投げ） 抑え技（袈裟固め（崩れ）、肩固め、横四方、上四方、縦四方） ・ダンス（女子）現代的リズムダンス	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】 自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】 他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	12
3 学 期	A 単元（2 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 選択制授業 サッカー（フットサル）・テニス・ソフトボール・アルティメット・バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球の中から1種目を選択	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】 自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】 他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	2
	B 単元（1 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 ・柔道（男子）礼法と受け身、投げ技（大腰、背負い投げ） 抑え技（袈裟固め（崩れ）、肩固め、横四方、上四方、縦四方） ・ダンス（女子）現代的リズムダンス	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】 自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】 他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。				1
							合計 68

年間授業計画 新様式

高等学校 令和7年度（3 学年用） 教科 保健体育 科目 スポーツ方法論

教 科： 保健体育 科 目： スポーツ方法論

単位数： 2 単位

対象学年組：第 3 学年 1 組～ 8 組 の選択者

教科担当者：（ 石毛 ） （ 松田 ）

使用教科書：（ 現代高等保健体育 ）

教科 保健体育 の目標： 将来の生活のために役立っただけでなく、ともに生きる他の人々の健康づくりや体育・スポーツ活動にもいかせるようにする。

【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、技能を身につけるようにする。

【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試行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 スポーツ方法論 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】
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、技能を身につけるようにする。	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試行し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	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。

	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 時 数
1 学 期	A単元（1 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 運動の基本となる走る・投げる動作を分析し、より効率的に体を動かしていくために必要なことを学ぶ。	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	8
	B 単元（1 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 体力向上を目的としたトレーニング方法を学び、実践する。	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	8
2 学 期	A単元（1 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 運動の基本となる走る・投げる動作を分析し、より効率的に体を動かしていくために必要なことを学ぶ。	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	10
	B 単元（1 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 体力向上を目的としたトレーニング方法を学び、実践する。	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	10
3 学 期	A 単元（2 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 フライングディスク、ゴルフ、パードゴルフなどのニュースポーツを実践する。	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。	○	○	○	1
	B 単元（1 単位） 【知】体はぐしの運動、体力を高める運動。武道の現代的意味、礼法。ダンスの身体的意識の育成 【思】計画的な解決に向けて試行し、他者に伝える力を養う 【主】明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う	・指導事項 体力向上を目的としたトレーニング方法を学び、実践する。	【知識・技能】実技テスト・記録、技能の習得・競技力の向上を図る。 【思考・判断・表現】自尊意識を育むとともに他者を容認する心を育てる。 【主体的に学習に取り組む態度】他者を認めながら、自分の意見を述べて活動する。				1
							合計 38