

**高等学校 令和8年度（2学年用）教科**
**保健体育**
**科目 体育(男子)**

教科：保健体育
 科目：体育(男子)
 単位数：2 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 7 組

使用教科書：（ 現代高等 保健体育(大修館) ）

【学びに向かう力、人間性等】健康・安全に留意し、体力の向上を積極的に図ることができる力を育む。

【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】
勝敗を競う楽しさや自己の記録に挑む喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方を理解し、自らの運動能力を高めることができる。	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ことができる。	状況に応じて行動し、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ができる。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	A 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 【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって豊かに運動を継続するために、自己や仲間の課題を発見し、合理的に解決し運動に取り組む。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・手軽な運動 ・律動的な運動	【知識・技能】 手軽な運動を行い、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、仲間と自主的に関わり合うことができる。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	10
	E ハンドボール 【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。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防で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 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 ・ルールの理解 ・ゲーム	【知識・技能】 役割に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入から攻防をすることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	10
	D 水泳 【知識及び技能】 記録の向上競争の楽しさ喜びを味わい、効率的に泳ぐことができる。 【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や工夫をする。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ) ・タイムトライアル	【知識・技能】 手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースを長く泳いだり速く泳いだりすることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	5

2 学 期	D 水泳 【知識及び技能】 記録の向上競争の楽しさ喜びを味わい、効率的に泳ぐことができる。 【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や工夫をする。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ) ・タイムトライアル	【知識・技能】 手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースを長く泳いだり速く泳いだりすることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	4
	B 器械体操 【知識及び技能】 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。 【思考力、判断力、表現力等】 技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】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 ・ルールの理解 ・ゲーム	【知識・技能】 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こと及びそれらを構成し演技すること。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	13
	E ソフトボール 【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。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防での自己やベアの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 ・ルールの理解 ・ゲーム	【知識・技能】 状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開することができる。スキルテスト 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	13

3 学 期	C 持久走 【知識及び技能】 長い距離をいかに速く走るか。 【思考力、判断力、表現力等】 力みのないリズムカルなフォーム、リズムを作る呼吸法、ペースの変化に応じたピッチとスライドを考え、自己の目標を設定していける。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本の走り方、呼吸法 ・タイムトライアル (時間走及び距離走)	【知識・技能】 効率の良いフォームを維持して走ったり、ペース配分を考えて走ったりすることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	7
	E バドミントン 【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。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防での自己やペアの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 ・ルール理解 ・ゲーム	【知識・技能】 状況に応じつつ、安定したラケット操作と連携した動きによって攻防をすることができる。スキルテスト 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	8

高等学校 令和8年度（2 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 2 学年 1 組～ 7 組

使用教科書： （ 現代高等 保健体育(大修館) ）

教科 保健体育 の目標：

【知 識 及 び 技 能】心と体を一体として捉え、運動を理解し計画的に実践できる力を育む。

【思考力、判断力、表現力等】豊かなスポーツライフを継続できる資質を養う。

【学びに向かう力、人間性等】健康・安全に留意し、体力の向上を積極的に図ることができる力を育む。

科目 体育(女子)

【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】
勝敗を競う楽しさや自己の記録に挑む喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方を理解し、自らの運動能力を高めることができる。	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ことができる。	状況に応じて行動し、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ができる。

	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 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。 【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって豊かに運動を継続するために、自己や仲間の課題を発見し、合理的に解決し運動に取り組む。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・手軽な運動 ・律動的な運動	【知識・技能】 手軽な運動を行い、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、仲間と自主的に関わり合うことができる。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。 ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	10
	E ソフトボール 【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。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防での自己やベアの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 ・ルールの理解 ・ゲーム	【知識・技能】 状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開することができる。スキルテスト 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。 ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	10
	D 水泳 【知識及び技能】 記録の向上競争の楽しさ喜びを味わい、効率的に泳ぐことができる。 【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や工夫をする。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ) ・タイムトライアル	【知識・技能】 手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースを長く泳いだり速く泳いだりすることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。 ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	5

2 学 期	D 水泳 【知識及び技能】 記録の向上競争の楽しさ喜びを味わい、効率的に泳ぐことができる。 【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や工夫をする。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ) ・タイムトライアル	【知識・技能】 手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースを長く泳いだり速く泳いだりすることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。 ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	4
	E ハンドボール 【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。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防で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。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 ・ルールの理解 ・ゲーム	【知識・技能】 役割に応じたボール操作や空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入から攻防をすることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。 ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	13
	E バドミントン 【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。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防での自己やペアの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 ・ルールの理解 ・ゲーム	【知識・技能】 状況に応じつつ、安定したラケット操作と連携した動きによって攻防をすることができる。スキルテスト 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。 ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	13
3 学 期	C 持久走 【知識及び技能】 長い距離をいかに速く走るか。 【思考力、判断力、表現力等】 力みのないリズムカルなフォーム、リズムを作る呼吸法、ペースの変化に応じたピッチとスライドを考え、自己の目標を設定していく。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本の走り方、呼吸法 ・タイムトライアル (時間走及び距離走)	【知識・技能】 効率の良いフォームを維持して走ったり、ペース配分を考えて走ったりすることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。 ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	7
	B 器械体操 【知識及び技能】 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。 【思考力、判断力、表現力等】 技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】 自主的に取り組むとともに、安全を確保することができるようにする。	・基本技術の習得 ・ルールの理解 ・ゲーム	【知識・技能】 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こと及びそれらを構成し演技すること。 【思考・判断・表現】 授業における行動や仲間への働きかけ。 ワークシート。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度。また授業への参加状況。	○	○	○	8