

	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。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10
	B サッカー 【知識及び技能】 役割に応じたボール操作や判断を伴った動きがとれるようにする。 【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】 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。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10
	C 剣道 【知識及び技能】 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本の技を用いることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防で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。 【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 ・礼法	【知識・技能】 基本技術を用いて相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を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。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	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) ・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。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	5

2 学 期	<p>A 水泳</p> <p>【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。</p> <p>【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。</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、安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基本技術の習得(クロール・平泳ぎ) タイムトライアル 	<p>【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。</p> <p>【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。</p> <p>【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</p>	○	○	○	5
	<p>B 縄跳び</p> <p>【知識及び技能】 さまざまな跳び方で縄を回すことができる。(単縄)</p> <p>【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</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、安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基本技術の習得 連続技の習得 検定会 	<p>【知識・技能】 基本から応用までの跳び方が跳べるようになる。検定会。</p> <p>【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。</p> <p>【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</p>	○	○	○	10
	<p>C バレーボール</p> <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。</p> <p>【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</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、安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基本技術の習得 ルールの理解 ゲーム 	<p>【知識・技能】 役割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いた場所をめぐる攻防をすることができる。スキルテスト。</p> <p>【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。</p> <p>【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</p>	○	○	○	15
	<p>D 剣道</p> <p>【知識及び技能】 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本の技を用いることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防で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</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、安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基本技術の習得 連続技の習得 ルールの理解 試合 	<p>【知識・技能】 基本技術を用いて相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防ををすることができる。スキルテスト</p> <p>【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。</p> <p>【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</p>	○	○	○	10

3 学 期	A 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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10
	B バスケットボール 【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。	<ul style="list-style-type: none"> ・基本技術の習得 ・ルール理解 ・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】 合理的、計画的な課題の解決に向けて取り組み方を工夫し、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10
	C 剣道 【知識及び技能】 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本の技を用いることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防で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 【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。	<ul style="list-style-type: none"> ・基本技術の習得 ・連続技の習得 ・ルールの理解 ・試合 	【知識・技能】 基本技術を用いて相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの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。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10

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： 3 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 7 組

使用教科書：（ 最新高等 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づき、仲間と自主的に関わり合うことができる。 【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10
	B バレーボール 【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安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10
	C ダンス 【知識及び技能】 イメージを深めた表現や踊りを行うことができる。 【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。 【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。	・基本ステップの習得 ・ダンスの用語や名称 ・イメージを強調したダンス	【知識・技能】 リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。スキルテスト。 【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	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) ・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】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	5

2 学 期	<p>A 水泳</p> <p>【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。</p> <p>【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。</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、安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基本技術の習得(クロール・平泳ぎ) タイムトライアル 	<p>【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。</p> <p>【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。</p> <p>【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</p>	○	○	○	5
	<p>B 縄跳び</p> <p>【知識及び技能】 さまざまな跳び方で縄を回すことができる。(単縄)</p> <p>【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</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、安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基本技術の習得 連続技の習得 検定会 	<p>【知識・技能】 基本から応用までの跳び方が跳べるようになる。検定会。</p> <p>【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。</p> <p>【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</p>	○	○	○	10
	<p>C バレーボール</p> <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。</p> <p>【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</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、安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基本技術の習得 ルールの理解 ゲーム 	<p>【知識・技能】 役割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いた場所をめぐる攻防をすることができる。スキルテスト。</p> <p>【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。</p> <p>【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</p>	○	○	○	15
	<p>D ダンス</p> <p>【知識及び技能】 イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすることができる。</p> <p>【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</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、安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 基本ステップの習得 イメージを強調したダンス ダンスの創作 発表会 	<p>【知識・技能】 リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。発表会。</p> <p>【思考・判断・表現】 授業においての行動や仲間への働きかけ。また授業への参加状況。</p> <p>【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</p>	○	○	○	10

3 学 期	A 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。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10
	B バスケットボール 【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】 合理的、計画的な課題の解決に向けて取り組み方を工夫し、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10
	C ダンス 【知識及び技能】 イメージを深めた表現や踊りを行うことができる。 【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 【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。	・基本ステップの習得 ・ダンスの用語や名称 ・イメージを強調したダンス	【知識・技能】 リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。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。また授業への参加状況。 【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	○	○	○	10