

高等学校 令和 8 年度（3 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： 3 単位

対象学年組： 第 3 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(男子)

【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 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】 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。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	○	○	○	8
	B バレーボール・フットサル 【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	○	○	○	16
	Bバドミントン・卓球・テニス 【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。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	○	○	○	16
	C 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	○	○	○	4

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"> <li>・基本技術の習得(クロール・平泳ぎ)</li> <li>・タイムトライアル</li> </ul>	<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】 授業における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>	○	○	○	4
	<p>B バスケットボール</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"> <li>・基本技術の習得</li> <li>・ルール理解</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<p>【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。</p> <p>【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。</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>	○	○	○	8
	<p>C バレーボール・フットサル</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"> <li>・基本技術の習得</li> <li>・ルール理解</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<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】 授業における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>	○	○	○	16
	<p>C バドミントン・卓球・テニス</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。</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"> <li>・基本技術の習得</li> <li>・ルール理解</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<p>【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</p> <p>【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。</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>	○	○	○	16

3 学期	A バレーボール・フットサル <b>【知識及び技能】</b> 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。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> 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 <b>【学びに向かう力、人間性等】</b> 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	<b>【知識・技能】</b> 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。 <b>【思考・判断・表現】</b> 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。  <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度	○	○	○	10
	A バドミントン・卓球・テニス <b>【知識及び技能】</b> 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。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> 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。 <b>【学びに向かう力、人間性等】</b> 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	<b>【知識・技能】</b> 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 <b>【思考・判断・表現】</b> 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。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 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 8 年度（3 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 3 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 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	○	○	○	8
	B バレーボール・フットサル 【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	○	○	○	16
	Bバドミントン・卓球・テニス 【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。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	○	○	○	16
	C 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	○	○	○	4

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"> <li>・基本技術の習得(クロール・平泳ぎ)</li> <li>・タイムトライアル</li> </ul>	<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】 授業における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>	○	○	○	4
	<p>B ソフトボール</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"> <li>・基本技術の習得</li> <li>・ルール理解</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<p>【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</p> <p>【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。</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>	○	○	○	8
	<p>C バレーボール・フットサル</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"> <li>・基本技術の習得</li> <li>・ルール理解</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<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】 授業における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>	○	○	○	16
	<p>C バドミントン・卓球・テニス</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。</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"> <li>・基本技術の習得</li> <li>・ルール理解</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<p>【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</p> <p>【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。</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>	○	○	○	16

3 学期	A バレーボール・フットサル <b>【知識及び技能】</b> 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。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> 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 <b>【学びに向かう力、人間性等】</b> 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	<b>【知識・技能】</b> 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。 <b>【思考・判断・表現】</b> 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。  <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度	○	○	○	10
	A バドミントン・卓球・テニス <b>【知識及び技能】</b> 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。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> 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。 <b>【学びに向かう力、人間性等】</b> 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	<b>【知識・技能】</b> 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 <b>【思考・判断・表現】</b> 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。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 自主的・積極的に授業に取り組む姿勢や態度	○	○	○	10