

高等学校 令和8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

2 単位

対象学年組：第 2 学年 1 組～ 6 組

教科担当者：（1・2組：宇野・早坂・八尾）

（3・4組：宇野・早坂・八尾・丸本）

（5・6組：宇野・丸本・八尾・丸本）

使用教科書：（現代高等保健体育 改訂版（大修館書店））

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能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の社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他社に伝える力を養う。
- 【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】
運動やスポーツに関連して、合理的な実践や健康と安全を確保するための具体的な方法及び、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための方策について理解しているとともに、各領域の特性に応じた技能を身に付けている。	運動やスポーツの実践について自分と他者の課題を見出し、知識・技能を活用しながら合理的・計画的な解決に向けた取り組み方を自ら考えて実行するとともに、それを他者にわかりやすく伝えている。	運動やスポーツの楽しさや喜びを味わうことができるように、異なる価値観をもつ他者と協力しながら合理的・計画的な実践に積極的に取り組もうとしている。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準			配当 時数	
			知	思	態		
1 学 期	オリエンテーション 体づくり運動 【知識及び技能】 体育の授業で重要なことを理解し、体力に応じた運動を実施し、体力を高められるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践でき	指導事項 ・ 授業に関するルールや評価年間計画 ・ 運動習慣及び生活習慣などの課題を見つけられるようにする ・ コーディネーション運動	・ 授業の取り組み ・ 出席状況 ・ 提出物	○	○	○	6
	体力テスト・体育祭 【知識及び技能】 体力テスト、体育祭種目に必要な技能を習得し、その特性やルールを理解し、工夫して合理的に実践できるように計画する。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践でき	指導事項 ・ 新体力テストに準ずる運動形態を通じた身体活動の基礎づくり ・ ペアでストレッチング ・ 心肺機能を高める運動 ・ 仲間と動きを合わせたり対応したりする運動	・ スキルテスト（新体力テストの種目） ・ 授業の取り組み ・ 出席状況 ・ 提出物	○	○	○	8
	水泳 【知識及び技能】 水の特性を理解し、各泳法を理解し、工夫して技能習得のために合理的に実践し、各泳法の技能を習得する。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践でき	指導事項 ・ ストリームライン ・ クロールのキック、プル、呼吸、コンビネーション ・ 平泳ぎのキック、プル、呼吸、コンビネーション ・ クロール、平泳ぎの泳法ルール ・ 背泳ぎとバタフライのキック、呼	・ スキルテスト（自由形及び平泳ぎ50m計測） ・ 背泳ぎとバタフライ25m練習 ・ 授業の取り組み ・ 出席状況 ・ 提出物	○	○	○	12
2 学 期	バスケットボール 【知識及び技能】 基本的な技能を習得し、チームで作戦を立てながらゲームを展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーション	指導事項 ・ ドリブル ・ パス ・ シャーと ・ オフェンス ・ ディフェンス ・ 基本的なルール ・ 試合進行方法	・ スキルテスト（基礎的なシュート、ドリブルなど） ・ 授業の取り組み ・ 出席状況 ・ 提出物	○	○	○	12
	サッカー 【知識及び技能】 基本的なパス、シュート、ドリブルを理解し、習得できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。	指導事項 ・ 安定したボール操作 ・ ゴール枠内にシュートをコントロールする ・ 味方が操作しやすいパスを送る。 ・ 味方が作った空間にパスする ・ 守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープする。	・ スキルテスト ・ 授業の取り組み ・ 出席状況 ・ 提出物	○	○	○	
	器械運動 【知識及び技能】 各種技を理解、習得し、演技発表できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーションをとりながら運動する。	指導事項 ・ 前方回転（開脚・閉脚） ・ 後方回転（開脚・閉脚） ・ 倒立支持、倒立前転 ・ 演技発表に向けた技のつなげ方、演技構成	・ スキルテスト（演技発表） ・ 授業の取り組み ・ 出席状況 ・ 提出物	○	○	○	
	バレーボール 【知識及び技能】 基本的な技能を習得し、チームで作戦を立てながらゲームを展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーション	指導事項 ・ パス（オーバー、アンダー） ・ サーブ ・ スパイク ・ 三段攻撃 ・ フォーメーション ・ ルール、試合進行方法	・ スキルテスト（基礎的なパス、サーブなど） ・ 授業の取り組み ・ 出席状況 ・ 提出物	○	○	○	12
	テニス 【知識及び技能】 基本的な技能を習得し、ペアで作戦を立てながらゲームを展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】	指導事項 ・ ストローク（フォア、バック） ・ サーブ ・ ボレー ・ ダブルスのフォーメーション ・ ルール、得点の言い方	・ スキルテスト（基礎的ストローク、サーブなど） ・ ゲームの勝敗（シングルス） ・ 授業の取り組み ・ 出席状況 ・ 提出物	○	○	○	

安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーション	・試合進行方法				
持久走 【知識及び技能】 自己の技能、体力に応じた目標設定し、ペース、呼吸法を工夫しながら	指導事項 ・目標タイムを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。	・スキルテスト(タイム計測) ・授業の取り組み ・出席状況 ・提出物	○	○	10

3 学 期	技能・体力の向上を図る。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーション	・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れる。					
	テニス 【知識及び技能】 基本的な技能を習得し、ペアで作戦を立てながらゲームを展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーション	指導事項 ・ストローク（フォア、バック） ・サーブ ・ボレー ・ダブルスのフォーメーション ・ルール、得点の言い方 ・試合進行方法	・スキルテスト（基礎的ストローク、サーブなど） ・ゲームの勝敗（シングルス） ・授業の取り組み ・出席状況 ・提出物	○	○	○	10
	バスケットボール 【知識及び技能】 基本的な技能を習得し、チームで作戦を立てながらゲームを展開できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 安全に留意しながら運動を実践できるように互いにコミュニケーション	指導事項 ・ドリブル ・パス ・シャート ・オフェンス ・ディフェンス ・基本的なルール ・試合進行方法	・スキルテスト（基礎的なシュート、ドリブルなど） ・授業の取り組み ・出席状況 ・提出物	○	○	○	
	合計						70