

高等学校 令和8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： 2 単位

対象学年組：第 1 学年 A 組 ～ E 組

使用教科書：（ 副教材：ステップアップ高校スポーツ2026 大修館 ）

教科 保健体育 の目標： 体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成する。

【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思考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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

科目 体育 の目標： 課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成する。

【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】
運動の合理的・計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付ける。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組み、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

	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	女子 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、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間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】主体的に取り組みとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、合意形成に貢献しようとし、健康・安全を確保すること。	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	【知識・技能】体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解している。自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画をたて、実生活に役立てることができる。 【思考・判断・表現】体づくり運動の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考え方を他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】体づくり運動に主体的に取り組み、互いに助け合い、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしている。合意形成に貢献し、健康・安全を確保している。	○	○	○	4
	女子 器械運動（マット運動） 【知識及び技能】技がよりよくできたり事故や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕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。マット運動では、回転系や技巧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。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間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】器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技をたたえようとし、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保すること。	・回転系（前転、開脚前転、後転、開脚後転、伸膝後転、倒立前転、側方倒立前転など） ・技巧系（倒立、バランスなど）	【知識・技能】技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などについて、理解している。自己に適した技で演技できる。回転系や技巧系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。 【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】器械運動に主体的に取り組んでいる。よい演技をたたえようとしている。互いに助け合い高め合おうとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	女子 水泳 【知識及び技能】クロール、背泳ぎについて記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法などを理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。クロールと背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間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】水泳に主体的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保すること。	・クロール ・背泳ぎ ・5分間泳	【知識及び技能】クロール、背泳ぎについて、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解している。自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。クロールと背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】水泳に主体的に取り組んでいる。ルールやマナーを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	男子 陸上競技 【知識及び技能】記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法などを理解し、短距離走では、中間走の高いスピードを維持して速く走るなどの技能を身に付けること。走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかな空間動作で跳ぶことができる。	・50m走 ・走り幅跳び	【知識及び技能】50m走や走り幅跳びについて、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法などを理解している。短距離走では、中間走の高いスピードを維持して速く走る。走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかな空間動作で跳ぶことができる。				

2 学 期	己やチーム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】バレーボールに主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。		応じたプレイなどを大切にしようとしている。互いに助け合い高め合おうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	11
	女子 体育理論 【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解すること。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。それについての学習に主体的に取り組むこと。 【思考力、判断力、表現力等】運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解すること。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。それについての学習に主体的に取り組むこと。 【学びに向かう力、人間性等】豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解すること。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。それについての学習に主体的に取り組むこと。	・スポーツの歴史とその変化、我が国から世界に普及、発展しているスポーツ ・オリンピック、パラリンピック、ドーピング ・スポーツの経済的波及効果 ・スポーツの環境や社会への影響、多様性への理解と、持続可能な社会の実現に寄与する行動	【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。それについての学習に主体的に取り組んでいる。 【思考力、判断力、表現力等】運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。それについての学習に主体的に取り組んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。それについての学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	4
	男子 ソフトボール 【知識及び技能】ソフトボールについて、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。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すること。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチーム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】ソフトボールに主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	・キャッチボール ・トスバッティング ・ゲーム	【知識及び技能】ソフトボールについて、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解している。作戦や状況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。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することができる。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】ソフトボールに主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとしている。合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。互いに助け合い高め合おうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	11
	男子 水泳 【知識及び技能】クロール、背泳ぎについて記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法などを理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。クロールと背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】水泳に主体的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。	・クロール ・背泳ぎ ・5分間泳	【知識及び技能】クロール、背泳ぎについて、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解している。自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができる。クロールと背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】水泳に主体的に取り組んでいる。ルールやマナーを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	○	○	○	11
	男子 体育理論 【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解すること。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。それについての学習に主体的に取り組むこと。 【思考力、判断力、表現力等】運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解すること。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。それについての学習に主体的に取り組むこと。 【学びに向かう力、人間性等】豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解すること。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。それについての学習に主体的に取り組むこと。	・スポーツの歴史とその変化、我が国から世界に普及、発展しているスポーツ ・オリンピック、パラリンピック、ドーピング ・スポーツの経済的波及効果 ・スポーツの環境や社会への影響、多様性への理解と、持続可能な社会の実現に寄与する行動	【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。それについての学習に主体的に取り組んでいる。 【思考力、判断力、表現力等】運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。それについての学習に主体的に取り組んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解している。それについて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。それについての学習に主体的に取り組んでいる。	○	○	○	4

3 学 期	女子 陸上競技 【知識及び技能】記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法などを理解し、長距離走では、ペースの変化に対応して走るなどの技能を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間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】陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとして、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人のちがいに応じた課題や挑戦を大切にすることなどや、健康・安全を確保すること。	・長距離走	【知識及び技能】長距離走について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法などを理解している。ペースの変化に対応して走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。一人一人のちがいに応じた課題や挑戦を大切にしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	女子 バドミントン 【知識及び技能】バドミントンについて、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解している。作戦や状況に応じた技術で仲間と連携しゲームを展開すること。状況に応じたシャト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間を作り出すなどの攻防をすること。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチーム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】バドミントンに主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとして、合意形成に貢献しようとして、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとして、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	・クリア、ドライブ、ヘアピン、スマッシュ、サーブなどの打ち方 ・シングルスゲーム ・ダブルスのゲーム	【知識及び技能】バドミントンについて、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解している。作戦や状況に応じた技術で仲間と連携しゲームを展開している。状況に応じたシャト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間を作り出すなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】バドミントンに主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとしている。合意形成に貢献しようとしている。一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。互いに助け合い高め合おうとしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	男子 陸上競技 【知識及び技能】記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法などを理解し、長距離走では、ペースの変化に対応して走るなどの技能を身に付けること。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間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】陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとして、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人のちがいに応じた課題や挑戦を大切にすることなどや、健康・安全を確保すること。	・長距離走	【知識及び技能】長距離走について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法などを理解している。ペースの変化に対応して走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。一人一人のちがいに応じた課題や挑戦を大切にしている。健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	男子 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、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。 【思考力、判断力、表現力等】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間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】主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとして、合意形成に貢献しようとして、健康・安全を確保すること。	・縄跳び	【知識・技能】体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解している。自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画をたて、実生活に役立てることができる。 【思考・判断・表現】体づくり運動の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考え方を他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】体づくり運動に主体的に取り組む、互いに助け合い、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしている。合意形成に貢献し、健康・安全を確保している。	○	○	○	10
							合計
							140