

高等学校 令和8年度（1年次用） 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

対象年次組：第 1年次 471組～ 476組

教科担当者： 森山（471/472/473/474女）柴崎（471/472/473/474/475/476男）蟹井（475/476/女）

使用教科書：（大修館書店 「新高等 保健体育(改訂版)」）

- 教科 保健体育科 の目標：
- 【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、技能を身に付けるようにする。
 - 【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ようにする。	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、公正に取り組む、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	A 単元【体づくり運動】 【知識及び技能】 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について理解している。 【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】 体づくり運動に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する、合意形成に貢献しようとするなどとした、健康・安全を確保したりしている。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	【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について理解している。 【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。 【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する、合意形成に貢献しようとするなどとした、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	8
	C 単元【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している。 【思考力、判断力、表現力等】 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、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。 【学びに向かう力、人間性等】 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の学習に自主的に取り組もうとしている。	・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等	【知識・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。 【思考・判断・表現】 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、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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の学習に自主的に取り組もうとしている。	○	○	○	7

1・2 学期	<p>D 単元【水泳】</p> <p>【知識及び技能】 技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などについて理解している。</p> <p>クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，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。</p> <p>平泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，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。</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を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【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，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する，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】 技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などについて理解している。</p> <p>クロールでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，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。</p> <p>平泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，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。</p> <p>【思考・判断・表現】 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を工夫するとともに，自己の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 水泳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する，自己の責任を果たそうとすること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	11
	<p>B 単元【バレーボール】</p> <p>【知識及び技能】 技術などの名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などについて理解している。</p> <p>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。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 球技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をしたり，健康・安全を確保したりしている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】 技術などの名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などについて理解している。</p> <p>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。</p> <p>【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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技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をしたり，健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	11

	<p>D 単元【マット運動】</p> <p>【知識及び技能】 技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。</p> <p>マット運動では、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ができる。</p> <p>【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ている。</p> <p>【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、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】 技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。</p> <p>マット運動では、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ができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 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ている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	11
2 学期	<p>B 単元【テニス】</p> <p>【知識及び技能】 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。</p> <p>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。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 球技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などをして、健康・安全を確保したりしている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。</p> <p>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。</p> <p>【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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技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などをして、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	11

3 学 期	<p>B 単元【持久走】</p> <p>【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に自主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する、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。</p> <p>【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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 陸上競技に自主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する、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	11
	<p>A 単元【縄跳び】</p> <p>【知識及び技能】 縄跳びの行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などについて理解している。</p> <p>【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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 縄跳びに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する、合意形成に貢献しようとするなどをした、健康・安全を確保したりしている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 ・教材 ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識・技能】 縄跳びの行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などについて理解している。</p> <p>【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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 縄跳びに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する、合意形成に貢献しようとするなどをした、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	8
							合計
							78