

高等学校 令和6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： 3 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 5 組

教科担当者：小田 傑 椎名 幸平 高沼 芳雄 山崎慎介

使用教科書：（ 現代高等保健体育（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

【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

【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

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	生涯にわたって運動を豊かにし継続するための	運動における競争や協働の経験を通して、公正

	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
	A 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を身に付けさせる。 【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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動の計画	【知識・技能】 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 【思考・判断・表現】 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】 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、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動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献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。	○	○	○	20

1 学期	B 柔道 【知識及び技能】 ・勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりなどの多様な楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開すること。 【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、相手を尊重し礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする - こと、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする - ことなどや、健康・安全を確保すること。 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、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームを展開することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防など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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・伝統的な礼法を身につけさせ、きちんと柔道着がたためるようにする。 ・正しい受け身を身につけさせ、自分の身を安全に守ることができるようにさせるとともに、初歩的な立ち技、寝技を習得させる。 ・ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの中いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。	【知識・技能】 ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 ・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 - 攻防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。 【主体的に学習に取り組む態度】 - 自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする - こと、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 - ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 【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。 ・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。 【思考・判断・表現】 - 攻防など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】 - 自主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 - こと、作戦などについての話し合いに貢献しようとする - こと、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 - こと、互いに助け合い教え合おうとする - ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	12
	C 水泳 【知識及び技能】 記録向上や競争およ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、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。 【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、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 - こと、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする - ことや、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。	・飛び込みをしないなど安全に入水できるようにさせる。 ・正しい姿勢を身につけ、クロール、平泳ぎの効率的な泳ぎ方を理解しより速く泳げるようにさせる。	【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。 ・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。 【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、自己の考え方を他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 - 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 - こと、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 - ことなどをしたり、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。	○	○	○	5
	D 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できるようにする。 【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、他者に伝えることができるようにする。 【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むことができるようにする。	・現代のスポーツの意義や価値	【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。	○	○	○	2

2 学 期	E 水泳 【知識及び技能】 記録向上や競争およ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、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。 【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、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、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。	・飛び込みをしないなど安全に入水できるようにさせる。 ・クロール、平泳ぎの効率的な泳ぎ方を理解し、長く泳ぎ続けることができるようにさせる。	【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。 ・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。 【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、自己の考え方を他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 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し、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し、水泳の事故防止に関する心得を順守するなど健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	5
	F 卓球 【知識及び技能】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防など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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの中を空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。	【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。 ・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。 【思考・判断・表現】 攻防など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】 自主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、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、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、互いに助け合い教え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。	○	○	○	10
	G ハンドボール 【知識及び技能】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防など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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。 G ソフトボール ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防など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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。 ・正しいグラブさばきを身につけ、きちんと守備ができるようにさせる。 ・安定したバットコントロールで出塁できるバッティングを身につけさせる。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。	【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。 ・安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 攻防など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】 自主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、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、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、互いに助け合い教え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。	○	○	○	10

H 柔道 【知識及び技能】 ・勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりなどの多様な楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開すること。 【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、相手を尊重し礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようということ、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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、健康・安全を確保すること。 H バドミントン 【知識及び技能】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防など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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・伝統的な礼法を身につけさせ、きちんと柔道着がたためるようにする。 ・正しい受け身を身につけさせ、自分の身を安全に守ることができるようにさせるとともに、初歩的な立ち技、寝技を習得させる。 ・ポジションの役割に応じたシャトルロックや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。	【知識・技能】 ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 ・相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をこころおができる。 【思考・判断・表現】 - 攻防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。 【主体的に学習に取り組む態度】 - 自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようということ、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したり、健康・安全を確保したりしている。 【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。 ・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。 【思考・判断・表現】 - 攻防など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】 - 自主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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、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、互いに助け合い教え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。	○	○	○	12
I 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できるようにする。 【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、他者に伝えることができるようにする。 【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むことができるようにする。	・スポーツの経済的効果と高潔さを理解させる。	【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。	○	○	○	2
J 持久走 【知識及び技能】 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、長距離走特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・動き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ることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設定させ、そのペースに応じたスピードを維持して走らせる。	【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。 ・自己に適したペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 - 動き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。 【主体的に学習に取り組む態度】 - 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し、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したり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	15

3 学 期	K 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、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防など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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	・安定したボール操作と空間を作り出すなどの連携した動きによってゴール前への侵入などから攻防を展開できるようにする。 ・ゲームのルール、審判及び運営の仕方があることを理解させる。	【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。 ・安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 攻防など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】 自主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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうということなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	10
	L 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できるようにする。 【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、他者に伝えることができるようにする。 【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むことができるようにする。	・スポーツが環境や社会にもたらす影響	【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。	○	○	○	2
							合計
							105