

高等学校 令和8年度

教科 保健体育科 科目 体育

教科：保健体育科 科目：体育

単位数：3 単位

対象学年組：第1学年 1組～6組

使用教科書：『教科書名』（出版社名）『現代高等保健体育』（大修館書店）

教科 保健体育科 の目標： 見方・考え方を働かせることを通して、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・能力を育む。

【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己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： 授業を通して、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・能力を育む。

【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	配当時間
<p>A 単元「陸上」</p> <p>【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、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とともに、各種目特有の技能を身に付ける。</p> <p>【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力を身に付ける。</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、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や、健康・安全を確保する能力を身に付ける。</p>	<p>短距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・50M走 ・リレー ・学習カード活用 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。 ・スタートでは力強くキックをして、徐々に状態を起こしていき加速し、力みのないリズムミカルな動きで走ることができる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 	○	○	○	
<p>B 単元「球技」</p> <p>【知識及び技能】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、競技会の仕方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。</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ること。</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や、健康・安全を確保すること。</p>	<p>「サッカー」</p> <p>「フットサル」</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 ・「ゴール型」：状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 ・練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フェアなプレイを大切にしようとする。 ・作戦などを話し合う場面で、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。 	○	○	○	
<p>A 単元「陸上」</p> <p>【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、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とともに、各種目特有の技能を身に付ける。</p> <p>【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力を身に付ける。</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、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や、健康・安全を確保する能力を身に付ける。</p>	<p>「ジャグリングスロー」</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 	○	○	○	45

<p>G 単元「武道」</p> <p>【知識及び技能】 自己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、伝統的な考え方や、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こと。</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ること。</p> <p>【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など、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などや、健康・安全を確保すること。</p>	<p>「剣道」</p>	<p>【知識・技能】 ・伝統的な考え方は、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であること。 ・武道の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。 【思考・判断・表現】 ・見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに武道を楽しむための調整の仕方を見付けること。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・武道の学習に主体的に取り組もうとすること。 ・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など、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。</p>	○	○	○
<p>D 単元「水泳」</p> <p>【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、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。</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ること。</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など、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。</p>	<p>「クロール」 「平泳ぎ」</p>	<p>【知識・技能】 ・各種目の技能の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐポイントがあることを理解している。 ・「クロール」：水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・「平泳ぎ」：適切な「プル・呼吸・キック・グライド・ストローク」で大きく進むことができる。 ・「背泳ぎ」：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。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。 ・練習などの場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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。 ・水泳の事故防止の心得を遵守し、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。</p>	○	○	○
<p>A 単元「体づくり運動」</p> <p>【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組める力を身に付ける。</p> <p>【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力を養う。</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、互いの助け合いを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するなど、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保する態度を養う。</p>	<p>「縄跳び」 ・短縄跳び ・学習カード活用</p>	<p>【知識・技能】 ・定期的、計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解している。 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気持ちいい関わったりすることができる。 【思考・判断・表現】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ・課題を解決するために仲間と話し合う場面で合意形成するための関わり方を見つけ、仲間に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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いる。 ・仲間の課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p>	○	○	○
<p>B 単元「球技」</p> <p>【知識及び技能】 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、競技会の仕方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。</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ること。</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など、合意形成に貢献しようとするなど、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など、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。</p>	<p>【選択種目】 「バレーボール」 「アルティメット」 「バドミントン」 「ハンドボール」</p> <p>学習カード活用</p>	<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、競技会の仕方などを理解している。 ・「ゴール型」：状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 ・「ネット型」：状況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間を作り出すなどの攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 ・練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・フェアなプレイを大切にしようとするなど、作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとするなど、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など。</p>	○	○	○

2 学期

<p>A 単元「陸上」</p> <p>【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、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とともに、各種目特有の技能を身に付ける。</p> <p>【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力を身に付ける。</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、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や、健康・安全を確保する能力を身に付ける。</p>	<p>「長距離走」 ・学習カード活用</p>	<p>【知識・技能】 ・各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。</p> <p>・自己の体力や技能の程度に合っ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】 ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。</p> <p>・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・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。</p> <p>・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。</p>	○	○	○
<p>C 単元「体育理論」</p> <p>【知識及び技能】 技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考えがあることを理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの活動時に健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとすること。</p>	<p>「運動やスポーツの技術の上達過程」 「運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方」 ・視聴覚教材活用</p>	<p>【知識及び技能】 ・技能の上達過程は、各段階で上達の速度が異なること、安定した技能の定着について理解している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ・課題解決のために自己にあった練習方法の選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決することについて、他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ・けがや事故の防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処など、行動や活動環境の修正を図る学習に、自主的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○
<p>B 単元「球技」</p> <p>【知識及び技能】 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、競技会の仕方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。</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ること。</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や、健康・安全を確保すること。</p>	<p>【選択種目】 「バスケットボール」</p>	<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、競技会の仕方などを理解している。</p> <p>・「ゴール型」：状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。</p> <p>・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。</p> <p>・練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・フェアなプレイを大切にしようとする。</p> <p>・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとする。</p> <p>・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。</p>	○	○	○

12

合計
105