

高等学校 令和7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～ 8 組

教科担当者：（ 1 組～8組：吉岡、岩崎、佐藤 ）

使用教科書： 現代保健体育（大修館）

教科 体育 の目標：  
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なるため、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、技能を身に付けるようにする。  
【知識及び技能】  
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。  
【思考力、判断力、表現力等】  
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。  
【学びに向かう力、人間性等】

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なるため、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、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<br>時数 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|
| 1<br>学<br>期 | 柔道<br>【知識及び技能】<br>柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた技術を使い柔道の基本技術ができるようになる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>あいさつ、礼法をしっかり行う。柔道精神をに基づいた行動ができる。柔道衣を正しく着用する。補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的に行う姿勢を養う。休まず参加する。 | ・指導事項 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技、投げ技の基本動作習得。<br>・教材 柔道着、柔道場<br>・一人1台端末の活用 等                         | 【知識・技能】<br>柔道着の着用方法を理解し、正しく着用することが出来る。礼法を理解し実践することが出来る。後ろ受け身・横受け身・前回り受け身を理解し実践することが出来る。投げ技を習得し実践することが出来る。抑え込み技を習得し実践することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>講義を聴き、工夫し、真面目に努力して実践することができる。柔道個人カードをしっかりと記入することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来る。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。柔道の技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。 | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | バレーボール<br>【知識及び技能】<br>バレーボールの基本的なルールと基本動作の習得。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた技術を使いバレーボールの攻防ができるようになる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体操・補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的に行う姿勢を養う。                                                | ・指導事項 キャッチボール、ランニングパス、ジャンプシュート、1対1の攻防、2対2の攻防、6対6の試合<br>・教材 バレーボール、バレーボールルコート<br>・一人1台端末の活用 等 | 【知識・技能】<br>バレーボールの基本的なルールを理解することができる。正しいステップを身に付けパス、ユートを実践できる。攻撃方法を理解し、実行することが出来る。<br>【思考・判断・表現】<br>試合形式の中で身に付けた技術や戦術を実行し成功することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来る。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                    | ○ | ○ | ○ | 8        |
|             | 器械体操<br>【知識及び技能】<br>マット運動に必要な基本的運動動作の理解と習得。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた知識と技術を使い課題克服することが出来るようになる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体操・補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。                                               | ・指導事項 前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝前転・伸膝後転・倒立前転・ハンドスプリング<br>・教材 マット、トレーニング室<br>・一人1台端末の活用 等             | 【知識・技能】<br>マット運動に必要な基本技術と知識の習得<br>【思考・判断・表現】<br>身に付けた技術を客観的に分析、評価につなげることが出来る。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来る。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                                                                           | ○ | ○ | ○ | 8        |

|             |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 2<br>学<br>期 | 陸上競技<br>【知識及び技能】<br>持久走、5 0 m走、リレー、の知識を身に付け、技術を習得する。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた知識と技術を発揮し、自己の記録に反映する。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。                                                                | ・指導事項 持久走（ペース配分、ラストスパート、呼吸法）、5 0 m走（スタート、中間走、フィニッシュ）、リレー（スタート・バトンパス）の知識と技術。<br>・教材 ハードル<br>・一人1台端末の活用 等  | 【知識・技能】<br>持久走・5 0 m走・に必要な知識、技術を習得する。ハードル間に必要な知識と技術を習得する。スタートに必要な知識と技術を習得する。<br>【思考・判断・表現】<br>身に付けた知識と技術を生かし、自己記録更新につなげることが出来る。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来る。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                                         | ○ | ○ | ○ | 8  |
|             | 水泳<br>【知識及び技能】<br>自由形、平泳ぎの知識と技術の習得。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた知識・技術を活用し記録向上につなげることが出来る。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。                                                                             | ・指導事項 クロール、平泳ぎ<br>・教材 水着、ビート板、ゴーグル、プール<br>・一人1台端末の活用 等                                                   | 【知識・技能】<br>クロール、平泳ぎの泳法を身に付け、クロール目2 5 m、平泳ぎ5 0 m泳ぐことが出来る。<br>【思考・判断・表現】<br>身に付けた泳法と知識を活用し、クロール2 5 m、平泳ぎ5 0 mの記録向上につなげる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来る。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                                                  | ○ | ○ | ○ | 4  |
|             | 水泳<br>【知識及び技能】<br>自由形、平泳ぎの知識と技術の習得。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた知識・技術を活用し記録向上につなげることが出来る。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。                                                                             | ・指導事項 クロール、平泳ぎ<br>・教材 水着、ビート板、ゴーグル、プール<br>・一人1台端末の活用 等                                                   | 【知識・技能】<br>クロール、平泳ぎの泳法を身に付け各5 0 m泳ぐことが出来る。<br>【思考・判断・表現】<br>身に付けた泳法と知識を活用し5 0 mタイムトライアルの記録向上につなげる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来る。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                                                                      | ○ | ○ | ○ | 6  |
|             | 柔道<br>【知識及び技能】<br>柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた技術を使い柔道の攻防ができるようになる。個人カードの記入。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>あいさつ、礼法をしっかり行う。柔道精神をに基づいた行動ができる。柔道衣を正しく着用する。正しく道着を身に付け、体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的に行う姿勢を養う。休まず参加する。 | ・指導事項 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技、立ち技の習得。固め技で攻防することができる。固め技の試合。<br>・教材 柔道着、柔道場<br>・一人1台端末の活用 等                   | 【知識・技能】<br>柔道着の着用方法を理解し、着用することが出来る。礼法を理解し実践することが出来る。前受け身・後ろ受け身・横受け身・前回り受け身を理解し実践することが出来る。抑え込み技を習得し、固め技のみの攻防、試合ができる。<br>【思考・判断・表現】<br>講義を聴き、工夫し、真面目に努力して実践することができる。柔道個人カードをしっかりと記入することができる。身に付けた知識技能を活用し、柔道の攻防を行うことが出来る。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来る。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。 | ○ | ○ | ○ | 10 |
|             | バスケットボール<br>【知識及び技能】<br>バスケットボールの基本的なルールと技術の習得<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた知識と技術を使いバスケットボールの攻防をすることが出来る。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。                                                              | ・指導事項 ボールハンドリング・ドリブルなどのボールフィーリング、レイアップシュート、ゴール下シュート、1対1の攻防、2対2の攻防、5対5の攻防<br>・教材 バスケットボール<br>・一人1台端末の活用 等 | 【知識・技能】<br>バスケットボールの基本的なルールを理解することができる。正確な技術を身に付け実行することが出来る。攻撃方法を理解し、実行することが出来る。<br>【思考・判断・表現】<br>試合形式の中で身に付けた技術や戦術を実行し成功することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来る。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                                      | ○ | ○ | ○ | 10 |

|             |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------|
| 3<br>学<br>期 | 陸上競技<br>【知識及び技能】<br>ハードル走の知識を身に付け、技術を習得する。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた知識と技術を発揮し、自己の記録に反映する。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。                            | ・指導事項 ハードリングの技術、ハードル間、スタートの知識と技術。<br>・教材 ハードル<br>・一人1台端末の活用 等                                                   | 【知識・技能】<br>ハードル走に必要なハードリングの知識、技術を習得する。ハードル間に必要な知識と技術を習得する。スタートに必要な知識と技術を習得する。<br>【思考・判断・表現】<br>身に付けた知識と技術を生かし、自己記録更新につなげることが出来る。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                                    | ○ | ○ | ○ | 10        |
|             | サッカー<br>【知識及び技能】<br>サッカーの基本的なルールと技術の習得<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた知識と技術を使いサッカーの攻防をすることが出来る。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>大和体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。                            | ・指導事項 ボールコントロール、インサイドキック、インステップキック、ヘディング、ドリブル、パス、シュート、5対5の攻防、11対11の攻防。<br>・教材 サッカーボールその他用具 グランド<br>・一人1台端末の活用 等 | 【知識・技能】<br>サッカーの基本的なルールを理解することができる。足でボールを扱う技術を正確に身に着け、実行することが出来る。<br>【思考・判断・表現】<br>試合形式の中で身に付けた技術や戦術を実行し成功することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                                                 | ○ | ○ | ○ | 10        |
|             | A 持久走<br>【知識及び技能】<br>持久走に関する知識・技術を身に付ける。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた知識と技術を活用し、自己の記録に反映する。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。自己記録更新に向け、積極的に授業に取り組む           | ・指導事項 走り方、呼吸法、ビルドアップ走、インターバル走、3Kmタイムトライアル×2、5kmタイムトライアル<br>・教材 ストップウォッチ、タイマー<br>・一人1台端末の活用 等                    | 【知識・技能】<br>記録更新のために必要なウォーミングアップ、走り方、呼吸法、ペース配分、ラップタイム、クールダウン等の知識と技能を習得する。<br>【思考・判断・表現】<br>身に付けた知識と技能を生かし、自己記録更新につなげることが出来る。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                                         | ○ | ○ | ○ | 7         |
|             | バスケットボール<br>【知識及び技能】<br>バスケットボールの基本的なルールと技術の習得<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた知識と技術を使いバスケットボールの攻防をすることが出来る。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまでを積極的に行う姿勢を養う。                  | ・指導事項 ボールハンドリング・ドリブルなどのボールフィードリング、レイアップシュート、ゴール下シュート、1対1の攻防、2対2の攻防、5対5の攻防<br>・教材 バスケットボール<br>・一人1台端末の活用 等       | 【知識・技能】<br>バスケットボールの基本的なルールを理解することができる。正確な技術を身に付け実行することが出来る。攻撃方法を理解し、実行することが出来る。<br>【思考・判断・表現】<br>試合形式の中で身に付けた技術や戦術を実行し成功することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。                                                                                  | ○ | ○ | ○ | 7         |
| 3<br>学<br>期 | 柔道<br>【知識及び技能】<br>柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>身に付けた技術を使い柔道の攻防ができるようになる。個人カードの記入。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>正しく道着を身に付け、体操、補強運動を意欲的に行う。準備から片付けまで積極的に行う姿勢を養う。休まず参加する。 | ・指導事項 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技、立ち技の習得。<br>大外刈りの修得<br>・教材 柔道着、柔道場<br>・一人1台端末の活用 等                                     | 【知識・技能】<br>柔道着の着用方法を理解し、着用することが出来る。礼法を理解し実践することが出来る。前受け身・後ろ受け身・横受け身・前回り受け身を理解し実践することが出来る。大外刈りを習得し安全に実践することが出来る。<br>【思考・判断・表現】<br>講義を聴き、工夫し、真面目に努力して実践することができる。柔道個人カードをしっかりと記入することができる。身に付けた知識技能を活用し、柔道の攻防を行うことが出来る。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>出席状況。体操・補強運動を行うことが出来。授業準備、片付けを率先してすることが出来る。技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させ意思がある。安全への配慮ができる。 | ○ | ○ | ○ | 7         |
|             |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   | 合計<br>105 |