

高等学校 令和7年度（2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2学年 1組～8組

教科担当者：（1組～8組：伊藤、佐藤、大西、井上）

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】 各単元における正確な知識と技能を身に付ける。
- 【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた知識と技能を使い課題に取り組み表現することが出来る。
- 【学びに向かう力、人間性等】 意欲的に授業に参加し、授業の準備、片付け、提出物、安全への配慮などを行うことが出来る。

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】 |
|------------------------|---------------------------------|---|
| 各単元における正確な知識、技能を身に付ける。 | 身に付けた知識と技能を使い課題に取り組み表現することが出来る。 | 意欲的に授業に参加し、授業の準備、片付け、提出物、安全への配慮などを行うことができる。 |

| | 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 柔道 【知識及び技能】 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた技術を使い柔道の攻防ができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 あいさつ、礼法をしっかりと行う。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、立ち技の習得。 ・教材 柔道着、柔道場 ・一人1台端末の活用 等 | 【知識・技能】 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。基本となる投げ技を習得し、動きの中でかけられるようにする。安全に実践することが出来る。 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 体操を行うことが出来る。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。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。 | ○ | ○ | ○ | 10 |
| | B バレーボール 【知識及び技能】 バレーボールの基本的なルールと基本動作の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 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。 | B バレーボール 【知識及び技能】 バレーボールの基本的なルールと基本動作の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 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。 | 【知識・技能】 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。三段攻撃を身に付けパス、アタックを実践できる。攻撃方法を理解し、実行することが出来る。 【思考・判断・表現】 試合形式の中で身に付ける技術や戦術を実行し成功することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| | テニス 【知識及び技能】 バレーボールの基本的なルールと基本動作の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 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。 | テニス 【知識及び技能】 テニスの基本的なルールと基本動作の習得。 【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた技術を使いテニスの攻防ができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 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。 | 【知識・技能】 テニスの基本的なルールを理解することができる。サーブ、基本的なストローク、ボレーを身に付け、ショートラリー、ロングラリー、簡易なゲームを実践できる。ゲームの進め方を理解し、実行することが出来る。 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。 | ○ | ○ | | 8 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|---|----|
| | <p>水泳</p> <p>【知識及び技能】 自由形、平泳ぎの知識と技術の習得。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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。</p> | <p>・指導事項 クロール、平泳ぎ</p> <p>・教材 水着、ビート板、ゴーグル、プールの</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p> | <p>【知識・技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎの泳法を身に付け各2.5m泳ぐことが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に付けた泳法と知識を活用しタイムトライアルの記録向上につなげる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。自己記録更新のために意欲的に取り組むことが出来る。安全への配慮ができる。</p> | ○ | ○ | ○ | 7 |
| | <p>水泳</p> <p>【知識及び技能】 自由形、平泳ぎの知識と技術の習得。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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。</p> | <p>・指導事項 クロール、平泳ぎ</p> <p>・教材 水着、ビート板、ゴーグル、プールの</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p> | <p>【知識・技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎの泳法を身に付け各2.5m泳ぐことが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 身に付けた泳法と知識を活用しタイムトライアルの記録向上につなげる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。自己記録更新のために意欲的に取り組むことが出来る。安全への配慮ができる。</p> | ○ | ○ | ○ | 7 |
| 2学期 | <p>柔道</p> <p>【知識及び技能】 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた技術を使い柔道の攻防ができるようになる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 あいさつ、礼法をしっかりと行う。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。</p> | <p>・指導事項 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技、投げ技の習得。</p> <p>・教材 柔道着、柔道場</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p> | <p>【知識・技能】 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。投げ技と抑え込み技を利用して安全に試合を実践することができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 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。</p> | ○ | ○ | ○ | 12 |
| | <p>ソフトボール</p> <p>【知識及び技能】 ソフトボールの基本的なルールと技術の習得</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた知識と技術を使いソフトボールの攻防をすることが出来る。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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。</p> | <p>・指導事項 キャッチボール各種、バッティング、ルールの確認</p> <p>・教材 ソフトボール用具一式</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p> | <p>【知識・技能】 ソフ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。</p> <p>【思考・判断・表現】 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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。</p> | ○ | ○ | ○ | 10 |
| | <p>バドミントン</p> <p>【知識及び技能】 バドミントンの基本的なルールと技術の習得</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた知識と技術を使いバドミントンの攻防をすることが出来る。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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。</p> | <p>・指導事項 シャトルフィーリング、ハイクリアー、ドロップ、スマッシュ、ドライブ、サーブテクニック、試合の仕方、2対2、1対1の攻防</p> <p>・教材</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p> | <p>【知識・技能】 バドミントンの基本的なルールを理解することができる。ラケットでシャトルを扱う技術を正確に身に付け、実行することが出来る。</p> <p>【思考・判断・表現】 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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。</p> | ○ | ○ | ○ | 10 |

| | | | | | | | |
|-------------|---|---|--|---|---|---|-----|
| 3 学 期 | <p>柔道</p> <p>【知識及び技能】 柔道着の着用方法、礼法、受け身、固め技・立ち技の習得。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた技術を使い柔道の攻防ができるようになる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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。</p> | <p>・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。</p> <p>・教材 柔道着、柔道場</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p> | <p>【知識・技能】 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。これまで習得した技術を用いて試合ができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 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。</p> | ○ | ○ | ○ | 11 |
| | <p>持久走</p> <p>【知識及び技能】 持久走に関する知識・技術を身に付ける。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 身に付けた知識と技術を活用し、自己の記録に反映する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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。</p> | <p>・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</p> <p>・教材 ストップウォッチ、タイマー</p> <p>・一人1台端末の活用 等</p> | <p>【知識・技能】 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術を習得する。</p> <p>【思考・判断・表現】 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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 体操を行うことが出来る。補強運動を行うことが出来る。競技性を理解し他者と協力しながら授業を成立させる意思がある。安全への配慮ができる。積極的に授業に取り組むことが出来る。</p> | ○ | ○ | ○ | 22 |
| | | | | | | | 合計 |
| | | | | | | | 105 |