

教科・科目	対象学年	単位数	教科書	使用教材
保健体育・体育	普通科 1年	3	高等学校 改訂版 保健体育 Textbook(第一学習社)	Active Sports 2026 (大修館書店)
科目の概要と目標	<p>体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1)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。</p> <p>(2)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、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。</p> <p>(3)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。</p>			
単元	学習内容	到達度目標		
体づくり運動	体ほぐし運動	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。		
	実生活に生かす運動の計画	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て取り組むことができる。		
器械運動	マット運動	技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法や体力の高め方などを理解する。自己に適した技で演技することができるようにする。		
陸上競技		それぞれの種目の特性を理解し運動の技能を高め、競技したり、自己記録を高めたりすることができる。 競技規則を十分に理解し、お互いに協力して記録会を行うことができる。		
	短距離走 リレー	スタートダッシュ、中間走それぞれの特徴を理解してリズムカルな動きで走る。 リレーでは、走者と前走者がスピードを落とさず、スムーズにバトンの受け渡しができる。		
	長距離走	自己に適したペースを理解し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。		
球技	ゴール型 ネット型 ベースボール型	それぞれの運動種目によって展開されるゲームでは、技能の段階に応じて勝敗を競う過程や結果に、楽しさや喜びを味わうことができる。 ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わい個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫することができる。 ルールを十分理解し、互いに協力をしてゲームの企画や運営・審判を行うことができる。		
	バスケットボール サッカー (ラグビー)	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が展開できるようになる。		
	バレーボール	既習の技能を活用し、学習段階に応じた作戦を立ててゲームをすることができる。二段攻撃や三段攻撃と防御など自己の役割を理解し、ゲームで生かすことができる。		
	ソフトテニス バドミントン 卓球	既習の技能を活用して相手の動きや打球に対応した作戦を立て、シングルスやダブルスのゲームで生かすことができる。特に、ダブルスに関わる技能としてパートナーとの連携での自己の役割を理解できる。		
	ソフトボール	攻防を交替しながら、ヒットエンドランやダブルプレーの集団的技能やスローイング、バッティングの個人的技能を活用してゲームをすることができる。		
武道	柔道	自ら工夫して攻防する技を習得した喜びや競い合う楽しさを味わうことができる。		
	剣道	武道に対する伝統的な考え方を理解し、礼儀作法を尊重して練習や試合ができる。		
体育理論	スポーツの文化的特性と現代スポーツの発展	スポーツの起源と変遷、わが国発祥のスポーツの文化的特性について理解することができる。 現代のスポーツの変化や発展、果たす役割やその課題について理解することができる。		