

## 令和6年度 年間授業計画

教科：保健体育

科目：体育a

単位数： 2 単位

対象学年： 第1年次  
 使用教科書： 現代高等保健体育（大修館書店）  
 使用補助教材等： なし

教科 保健体育

- 【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】

の目標：

各種の運動の特性に応じた技能や健康・安全について理解し、技能を身に付けるようにする。  
 運動や健康について課題を発見し、合理的な解決に向けて、判断し、他者に伝える力を養う。  
 生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育a

- 【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】

の目標：

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  
 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、計画的な解決に向けて思考し判断する  
 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。

	単元名	具体的な指導目標・指導項目・内容	評価方法	配当 時数
前 期	○「球技」 am：サッカー af：バレーボール	○指導内容 ・am：サッカーの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・af：バレーボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
	○「水泳」	○指導内容 ・水泳の運動構造の理解。 ・基本的な運動技能の習得と記録の向上。 クロール、平泳ぎ 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
後 期	○「球技」 卓球 バドミントン	○指導内容 ・卓球の運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・バドミントンの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
	定期考査 ○「陸上競技」 長距離走	○指導内容 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 1500m走 インターバルトレーニング 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
合計				78

## 令和6年度 年間授業計画

教科：保健体育

科目：体育 b

単位数： 1 単位

対象学年： 第1年次  
 使用教科書： 現代高等保健体育（大修館書店）  
 使用補助教材等： なし

教科 保健体育

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】

各種の運動の特性に応じた技能や健康・安全について理解し、技能を身に付けるようにする。  
 運動や健康について課題を発見し、合理的な解決に向けて、判断し、他者に伝える力を養う。  
 生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育 b

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  
 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、計画的な解決に向けて思考し判断する  
 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。

	単元名	具体的な指導目標・指導項目・内容	評価方法	配当 時数
前期	○「体づくり運動」 ○「陸上競技」	○指導内容 ・短距離走の運動構造とルールの理解。 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 50m走 新体力テスト 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	10
	○「球技」 b m：テニス b f：バスケットボール	○指導内容 ・ y m：テニスの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ y f：バスケットボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	10
後期	○「球技」 b m：バスケットボール b f：テニス	○指導内容 ・ y m：バスケットボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ y f：テニスの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	10
	○「球技」 b m：バレーボール b f：サッカー	○指導内容 ・ y m：バレーボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ y f：サッカーの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	9
				合計
				39

## 令和6年度 年間授業計画

教科：保健体育

科目：体育v

単位数： 2 単位

対象学年： 第2年次 ～ 第4年次  
 使用教科書： 現代高等保健体育（大修館書店）  
 使用補助教材等： なし

教科 保健体育

- 【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】

の目標：

各種の運動の特性に応じた技能や健康・安全について理解し、技能を身に付けるようにする。  
 運動や健康について課題を発見し、合理的な解決に向けて、判断し、他者に伝える力を養う。  
 生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育v

- 【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】

の目標：

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  
 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、計画的な解決に向けて思考し判断する  
 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。

	単元名	具体的な指導目標・指導項目・内容	評価方法	配当 時数
前期	○vm「柔道」 ○vf「体づくり運動」	○指導内容 vm：・柔道の運動構造とルールの理解。 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 後ろ受け身 横受け身 前回り受け身 等  vf：・基本的運動技能の習得と体力の向上。 のびのびとした運動 リズムに乗った運動 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
	○vm「柔道」 ○vf「水泳」	○指導内容 vm：柔道の運動構造とルールの理解。 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 支え釣りこみ足 体落とし 固め技 等 vf：水泳の運動構造の理解。 ・基本的運動技能の習得と記録の向上。 クロール、平泳ぎ 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
後期	○vm「柔道」 ○vf「器械運動」 「ダンス」	○指導内容 vm：・柔道の運動構造とルールの理解。 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 大内刈り 小内刈り 大腰 約束稽古 乱取り 等 vf：・マット運動の運動構造の理解。 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 前転、後転、側転 等 ・ダンスの運動構造の理解 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 現代的なリズムのダンス	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
	○vm「柔道」 ○vf「球技」	○指導内容 vm：・柔道の運動構造とルールの理解。 ・乱取り 約束稽古 簡易ゲーム 等 vf：・卓球の運動構造とルールの理解。 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
合計				78

## 令和6年度 年間授業計画

教科：保健体育

科目：体育 x

単位数： 2 単位

対象学年： 第2年次 ～ 第4年次  
 使用教科書： 現代高等保健体育（大修館書店）  
 使用補助教材等： なし

教科 保健体育

- 【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】

の目標：

各種の運動の特性に応じた技能や健康・安全について理解し、技能を身に付けるようにする。  
 運動や健康について課題を発見し、合理的な解決に向けて、判断し、他者に伝える力を養う。  
 生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育 x

- 【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】

の目標：

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  
 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、計画的な解決に向けて思考し判断する  
 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。

	単元名	具体的な指導目標・指導項目・内容	評価方法	配当 時数
前期	○「体づくり運動」 「球技」 ・ソフトバレーボール	○指導内容 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 筋力トレーニング 新体力テスト ・ソフトバレーボールの運動構造とルールの理解。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
	○xm「水泳」 ○xy「球技」 ・バドミントン	○指導内容 ・水泳の運動構造の理解。 ・基本的義運動技能の習得と記録の向上。 クロール、平泳ぎ 等 ・バドミントンの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
後期	○「球技」 ・アルティメット ・ゴルフ  定期考査	○指導内容 ・アルティメットの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ゴルフの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習 バードゴルフ 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
	○「陸上競技」 長距離走	○指導内容 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 1500m走 インターバルトレーニング 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
				合計
				78

## 令和6年度 年間授業計画

教科：保健体育

科目：体育 y

単位数： 2 単位

対象学年： 第2年次 ～ 第4年次

使用教科書：現代高等保健体育（大修館書店）

使用補助教材等：なし

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や健康・安全について理解し、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課題を発見し、合理的な解決に向けて、判断し、他者に伝える力を養う。
- 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育 y

の目標：

- 【知識及び技能】 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
- 【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課題を発見し、計画的な解決に向けて思考し判断する
- 【学びに向かう力、人間性等】 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。

	単元名	具体的な指導目標・指導項目・内容	評価方法	配当 時数
前期	○「球技」 y m：バスケットボール y f：ソフトボール	○指導内容 ・ y m：バスケットボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ y f：ソフトボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
	○「球技」 y m：バレーボール y f：サッカー	○指導内容 ・ y m：バレーボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ y f：サッカーの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
後期	○「球技」 y m：ソフトボール サッカー y f：バレーボール バスケットボール	○指導内容 ・ y m：ソフトボール、サッカーの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ y f：バレーボール、バスケットボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
	○「陸上競技」 長距離走	○指導内容 ・ 基本的運動技能の習得と体力の向上。 1500m走 インターバルトレーニング 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	20
				合計
				78

## 令和6年度 年間授業計画

教科：保健体育

科目：体育z

単位数： 1 単位

対象学年： 第2年次  
 使用教科書： 現代高等保健体育（大修館書店）  
 使用補助教材等： なし

教科 保健体育

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】

各種の運動の特性に応じた技能や健康・安全について理解し、技能を身に付けるようにする。  
 運動や健康について課題を発見し、合理的な解決に向けて、判断し、他者に伝える力を養う。  
 生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 体育z

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  
 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、計画的な解決に向けて思考し判断する  
 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。

	単元名	具体的な指導目標・指導項目・内容	評価方法	配当 時数
前期	○「体づくり運動」 ○「陸上競技」	○指導内容 ・短距離走の運動構造とルールの理解。 ・基本的運動技能の習得と体力の向上。 50m走 新体力テスト 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	10
	○「球技」 b m：テニス b f：バスケットボール	○指導内容 ・ y m：テニスの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ y f：バスケットボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	10
後期	○「球技」 b m：バスケットボール b f：テニス	○指導内容 ・ y m：バスケットボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ y f：テニスの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	10
	○「球技」 b m：バレーボール b f：サッカー	○指導内容 ・ y m：バレーボールの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等 ・ y f：サッカーの運動構造とルールの理解。 基本的運動技能の習得と体力の向上。 基礎練習・簡易ゲーム 等	【知識・技能】 観察、実技テスト 【思考・判断・表現】 観察、学習ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 観察、学習ノート	9
合計				39

## 令和6年度 年間授業計画

教科：保健体育

科目：保健（1年）

単位数： 1 単位

対象学年： 第1年次  
 使用教科書： 現代高等保健体育（大修館書店）  
 使用補助教材等：

教科 保健体育

【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】

の目標：

各種の運動の特性に応じた技能や健康・安全について理解し、技能を身に付けるようにする。  
 運動や健康について課題を発見し、合理的な解決に向けて、判断し、他者に伝える力を養う。  
 生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 保健（1年）

【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】

の目標：

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。  
 健康についての自他や社会の課題を発見し、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。  
 生涯を通じて自他の健康の保持増進を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	単元名	具体的な指導目標・指導項目・内容	評価方法	配当 時数
前期	○「現代社会と健康」	○指導内容 ・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康の姿 ・生活習慣病とその予防 ・がんの原因とその予防 ・がんの治療と回復 ・運動と健康 ・食事と健康	【知識・技能】 課題・授業態度 【思考・判断・表現】 課題・授業態度 【主体的に学習に取り組む態度】 課題・授業態度	10
	○「現代社会と健康」  定期考査	○指導内容 ・がんの原因とその予防 ・がんの治療と回復 ・運動と健康 ・食事と健康	【知識・技能】 課題・授業態度 定期考査 【思考・判断・表現】 課題・授業態度 定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 課題・授業態度	9  1
後期	○「現代社会と健康」	○指導内容 ・休養・睡眠と健康 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康	【知識・技能】 課題・授業態度 【思考・判断・表現】 課題・授業態度 【主体的に学習に取り組む態度】 課題・授業態度	10
	○「現代社会と健康」  定期考査	○指導内容 ・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復	【知識・技能】 課題・授業態度 定期考査 【思考・判断・表現】 課題・授業態度 定期考査 【主体的に学習に取り組む態度】 課題・授業態度	8  1
合計				
				39

## 令和6年度 年間授業計画

教科：保健体育

科目：保健（2年）

単位数： 1 単位

対象学年： 第2年次  
 使用教科書： 現代高等保健体育（大修館書店）  
 使用補助教材等：

教科 保健体育

- 【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】

の目標：

各種の運動の特性に応じた技能や健康・安全について理解し、技能を身に付けるようにする。  
 運動や健康について課題を発見し、合理的な解決に向けて、判断し、他者に伝える力を養う。  
 生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

科目 保健（2年）

- 【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】

の目標：

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。  
 健康についての自他や社会の課題を発見し、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。  
 生涯を通じて自他の健康の保持増進を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	単元名	具体的な指導目標・指導項目・内容	評価方法	配当 時数
前期	○「現代社会と健康」	○指導内容 ・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復 ・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症、エイズとその予防 ○教材	【知識・技能】 課題・授業態度 【思考・判断・表現】 課題・授業態度 【主体的に学習に取り組む態度】 課題・授業態度	10
	○「安全な社会生活」  定期考査	○指導内容 ・応急手当の意義とその基本 ・日常的な応急手当 ・心肺蘇生法  ○教材 現代高等保健体育（大修館書店）	【知識・技能】 定期試験・課題・授業態度 【思考・判断・表現】 定期試験・課題・授業態度 【主体的に学習に取り組む態度】 課題・授業態度	9  1
後期	○「生涯を通じる健康」	○指導内容 ・ライフステージと健康 ・思春期と健康 ・性意識と性行動の選択  ○教材 現代高等保健体育（大修館書店）	【知識・技能】 課題・授業態度 【思考・判断・表現】 課題・授業態度 【主体的に学習に取り組む態度】 課題・授業態度	10
	○「生涯を通じる健康」  定期考査	○指導内容 ・妊娠・出産と健康 ・避妊法と人工妊娠中絶 ・結婚生活と健康  ○教材 現代高等保健体育（大修館書店）	【知識・技能】 定期試験・課題・授業態度 【思考・判断・表現】 定期試験・課題・授業態度 【主体的に学習に取り組む態度】 課題・授業態度	8  1
合計				39