年間授業計画　様式例

高等学校　令和５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　A　組～　F　組

使用教科書：（　現代高等保健体育　）

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

【思考力、判断力、表現力等】運動や健康についての自他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

【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を目指し、明るく豊かで活力ある生活

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。	運動や健康についての自他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。	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。

	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	①オリエンテーション ②陸上 【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，各種目特有の技能を身に付けるようにする。 【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力を養う。 【学びに向かう力，人間性等】陸上競技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こと，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ことなどや，健康・安全を確保する力を養う。 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こと，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ことなどや，健康・安全を確保する力を養う。 ③球技 【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を身に付けるようにする。 【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力を養う。 【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こと，合意形成に貢献しようとすること，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ことなどや，健康・安全を確保する力を養う。 ④ダンス 【知識及び技能】，感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり，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，ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，交流や発表の仕方，課題解決の方法，体力の高め方などを理解するとともに，それぞれ特有の表現や踊りを身に付けるようにする。 【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，自己やチームの考えたことを他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力，人間性等】ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合おうとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じ	①オリエンテーション 　欠時や単位について理解させる。 　授業のルールを理解させる。 　第五商業高校の礼法を教える。 　ラジオ体操の正しい順番を覚えさせる。 　ラジオ体操を正確な動作を理解させる。 ②陸上（５０M、１００M） 　クラウチングスタートから力強い加速を意識させる。スタートから中間疾走を滑らかに走ることを意識させる。　高いスピードを維持して走ることを習得させる。 　力みのないリズミカルな走りを意識させる。 　リズムを維持したインターバルを意識させる。振り上げ脚の振り下ろしと抜き脚の引き出しを意識させる。 ③球技（バレーボール） 　様々なパス（オーバーハンドパス，アンダーハンドパス，を行いボールに慣れさせる。 　正しいフォームで、コートに入れることがボで切らサーブができるように意識させる。 　ローテーションの理解 ④ダンス 　ステップなどを習得させる。 　体の動かし方を理解させる。 　リズムに合わせて動く力を養う。 　対極の動きを表現する力を養う。 　簡単なテーマで表現できる力を養う。 ⑤体育祭練習 　種目のルールについて理解させる。 　全員リレーの走順を覚えさせる。 　学年種目のルールについて理解させ、勝つための練習を考 　えさせる。	②陸上 【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，各種目特有の技能を身に付けている。 【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ている。 【学びに向かう力，人間性等】陸上競技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，役割を積極的に引き受け自己の責任を果していること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしていることなどや，健康・安全を確保している。 ③球技 【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を身に付けている。 【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，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【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ていること，合意形成に貢献していること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしていること，互いに助け合い高め合うことなどや，健康・安全を確保している。 ④ダンス 【知識及び技能】，感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり，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，ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，交流や発表の仕方，課題解決の方法，体力の高め方などを理解するとともに，それぞれ特有の表現や踊りを身に付けている。 【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ている。 【学びに向かう力，人間性等】ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合っていること，合意形成に貢献していること，一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしていることなどや，健康・安全を確保している。	○	○	○	13
	①体力テスト ②水泳 【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力を身に付けるようにする。 【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力を養う。 【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こと，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ことなどや，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する力を養う。 ②ダンス 【知識及び技能】，感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり，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，ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，交流や発表の仕方，課題解決の方法，体力の高め方などを理解するとともに，それぞれ特有の表現や踊りを身に付けるようにする。 【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，自己やチームの考えたことを他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力，人間性等】ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合おうとすること，合意形成に貢献しようとすること，一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとすることなどや，健康・安全を確保する力を養う。 ③球技 【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を身に付けるようにする。 【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，自己やチームの考えたことを他者に伝える力を養う。 【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	①体力テスト 　50M、1000M、ハンドボール投げ、握力、反復横跳び、 　長座体前屈、立ち幅跳び、上体起こし 　測定方法を理解させ、正しい方法で計測させる。 ②水泳 　力強いキックを身に付けさせる。 　加速を伴ったストロークやローリング動作を意識させる。 　安定した姿勢で背浮きができる力を養う。 　力強い背キックを身に付ける。 　加速を伴ったストロークやローリング動作を意識させる。 　鼻に水が入らない呼吸法を習得させる。 ③ダンス 　集団の動きについて理解させる 　テーマを決めグループで創作活動をさせる。 　流れをつなぎ、ひとまとまりの動きを作る力を養う。 　はじめと終わりを工夫するように意識させる。 ④球技（バスケットボール） 　様々なパス（チェストパス、サイドパス、バウンドパス、　ステップパスなど）を行いボールに慣れさせる。 　正しいフォームで、ドリブルからレイアップシュートができるように意識させる。 　オフェンスとディフェンスの位置取りを理解させる。 　空いているスペースに走りこむ力を養う。 　ルールを理解させ、ゲームを行う。 ⑤球技（ソフトボール） 　ねらった方向へ送球できる力を養う。 　体の正面で捕球できる力を養う。 　タイミングを合わせボールをバットに当てる力を養う。 　ルールを理解させ、ゲームを行う。 ⑥球技（サッカー） 　インサイドキック、インステップキックなどのパスを身に 　付けさせる。 　ボールをコントロールしながらドリブルする力を養う。 　動きながら正確なパスをする力を養う。	②水泳 【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力を身に付けている。	○	○	○	15
2学期	①水泳 【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力を身に付けるようにする。 【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力を養う。 【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こと，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ことなどや，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する力を養う。 ②ダンス 【知識及び技能】，感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり，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，ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，交流や発表の仕方，課題解決の方法，体力の高め方などを理解するとともに，それぞれ特有の表現や踊りを身に付けるようにする。 【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，自己やチームの考えたことを他者に伝える力を養う。 【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こと，合意形成に貢献しようとすること，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こと，互いに助け合い高め合おうとすることなどや，健康・安全を確保する力を養う。 ③器械運動 【知識及び技能】技がよりよくできたり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，技の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，発表の仕方などを理解するとともに，自己に適した技を身に付けるようにする。 【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力を養う。 【学びに向かう力，人間性等】器械運動に主体的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとすること，互いに助け合い高め合おうとすること，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ことなどや，健康・安全を確保する力を養う。 ④陸上（長距離） 【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，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方など	①水泳（クロール・背泳ぎ） 　力強いキックを身に付けさせる。 　加速を伴ったストロークやローリング動作を意識させる。 　安定した姿勢で背浮きができる力を養う。 　力強い背キックを身に付ける。 　加速を伴ったストロークやローリング動作を意識させる。 　鼻に水が入らない呼吸法を習得させる。 ②ダンス 　集団の動きについて理解させる 　テーマを決めグループで創作活動をさせる。 　流れをつなぎ、ひとまとまりの動きを作る力を養う。 　はじめと終わりを工夫するように意識させる。 ③球技（テニス） 　ラケットの芯にボールを当てる力を養う。 　サーブを安定させてを打つ力を養う。 　ラリーを続けることを意識させる。 　ルールを理解させ、試合をさせる。 ④球技（バスケットボール） 　様々なパス（チェストパス、サイドパス、バウンドパス、 　ステップパスなど）を行いボールに慣れさせる。 　正しいフォームで、ドリブルからレイアップシュートができるように意識させる。 　オフェンスとディフェンスの位置取りを理解させる。 　空いているスペースに走りこむ力を養う。 　ルールを理解させ、ゲームを行う。 ⑤球技（ソフトボール） 　ねらった方向に送球できる力を養う。 　体の正面で捕球できる力を養う。 　タイミングを合わせボールをバットに当てる力を養う。 　ルールを理解させ、ゲームを行う。 ⑥球技（サッカー） 　インサイドキック、インステップキックなどのパスを身に 　付けさせる。 　ボールをコントロールしながらドリブルする力を養う。 　動きながら正確なパスをする力を養う。	①水泳 【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，自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ力を身に付けている。 【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ている。 【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ていること，役割を積極的に引き受け自己の責任を果たしていること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしていることなどや，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。 ②ダンス（通年） 【知識及び技能】，感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり，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，ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，交流や発表の仕方，課題解決の方法，体力の高め方などを理解するとともに，それぞれ特有の表現や踊りを身に付けている。 【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ている。 【学びに向かう力，人間性等】ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合っていること，合意形成に貢献していること，一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしていることなどや，健康・安全を確保している。 ③球技 【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を身に付けている。 【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ている。 【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ていること，合意形成に貢献していること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしていること，互いに助け合い高め合うことなどや，	○	○	○	17
	①球技 【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を身に付けるようにする。 【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力を養う。 【学びに向かう力，人間性等】器械運動に主体的に取り組むとともに，よい演技を讃えようとすること，互いに助け合い高め合おうとすること，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ことなどや，健康・安全を確保する力を養う。 ④陸上 【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	①球技（キックベース） 　ねらった方向に送球できる力を養う。 　体の正面で捕球できる力を養う。 　タイミングを合わせボールを蹴る力を養う。 　自分のねらったコースに力強く蹴る力を養う。 　ルールを理解して、ゲームを行う。 ①球技（バスケットボール） 　様々なパス（チェストパス、サイドパス、バウンドパス、 　ステップパスなど）を行いボールに慣れさせる。 　正しいフォームで、ドリブルからレイアップシュートがで 　きるように意識させる。 　オフェンスとディフェンスの位置取りを理解させる。 　空いているスペースに走りこむ力を養う。 　ルールを理解させ、ゲームを行う。 ①球技（バドミントン） 　ラケットの持ち方、スイングの仕方を理解させる。 　様々な打ち方があることを理解させる。 　ラケットの芯にシャトルを当てる力を養う。 　サーブを安定させてを打つ力を養う。 　ルールを理解させ、試合をさせる。ルールを理解させ、試合をさせる。 ③器械運動 　柔軟運動で関節の可動域を広げることを意識させる。 　回転系の基本的な技を習得させる。 　バランスよく姿勢を保つ力を養う。 　開脚前転・前転・後転・バランス・側転・飛び込み前転の 　連続技を練習させる。 　動きに無駄がなく滑らかに演技することを意識させる。 ④陸上（長距離） 　カみのないリズミカルなフォームを意識させる。 　呼吸法を理解させる。	①球技 【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を身に付けている。 【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ている。 【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ていること，合意形成に貢献していること，一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしていることなどや，健康・安全を確保している。 ③器械運動 【知識及び技能】技がよりよくできたり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，技の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，発表の仕方などを理解するとともに，自己に適した技を身に付けている。 【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ている。 【学びに向かう力，人間性等】器械運動に主体的に取り組むとともに，よい演技を讃えていること，合意形成に貢献していること，一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしていることなどや，健康・安全を確保している。 ④陸上 【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，各種目特有の技能を身に付けている。 【思考力・判断力・表現力等】生涯にわたって運動を豊かに	○	○	○	17
3学期	①陸上 【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，各種目特有の技能を身に付けるようにする。 【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力を養う。 【学びに向かう力，人間性等】陸上競技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こと，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ことなどや，健康・安全を確保する力を養う。 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こと，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ことなどや，健康・安全を確保する力を養う。	①陸上（長距離） 　カみのないリズミカルなフォームを意識させる。 　自分なりのペースを見つけ、長い距離を一定のペースで走るリズムを身に着けさせる。 　自分の記録に挑戦したり、他者との競争を楽しんだりできるよう、毎回の記録をランキング形式で掲示したりして、モチベーションの維持をはかる。	①陸上（同上）□	○	○	○	13
	①選択球技 　球技と同様	①選択球技 　球技と同様	①選択球技 　球技と同様	○	○	○	7
						合計	82