

年間授業計画 新様式

第三商業高等学校 令和4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～5組

教科担当者：（1組：村上、佐藤、松本）（2組：村上、佐藤、松本）（3組：村上、佐藤、松本）（4組：村上、佐藤、松本）（5組：村上、佐藤、松本）

使用教科書：ステップアップ高校スポーツ2022（大修館書店）

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。

【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。

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。	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	評価基準	知	思	態	配 当 時 数	
4月	○体育授業時の諸注意を確認させることにより、体育評価の観点・基準・評価方法について理解させる。また、授業時の安全、衛生面への理解を促し、安全に配慮しつつ、意欲的に授業に取り組むことができるようにさせる。	○オリエンテーション	【主体的に学習に取り組む態度】 オリエンテーションに真剣に取り組む、1年間の授業の見通しをもつことができる。			○	1
	○バスケットボール 防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運んだり、味方が作り出した空間にパスを送ったり、状況に応じたボール操作ができるようにする。 ○テニス フォア・バックハンドストローク、ボレー、サーブなどの基本打を身に付けることができるようにする。 ○柔道 柔道着の扱い方、礼法、補強運動、受け身を学習させる。	○バスケットボール ○テニス ○柔道	【主体的に学習に取り組む態度】 意欲的に授業に取り組み、健康と安全を確保しながら他者と協力して活動することができる。			○	3
		○バスケットボール ○テニス ○柔道	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考、判断、表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。	○	○		3
5月	○バスケットボール 防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運んだり、味方が作り出した空間にパスを送ったり、状況に応じたボール操作ができるようにする。 ○テニス フォア・バックハンドストローク、ボレー、サーブなどの基本打を身に付けることができるようにする。 ○柔道 柔道着の扱い方、礼法、補強運動、受け身を学習させる。	○バスケットボール ○テニス ○柔道	【思考、判断、表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。			○	3
		○バスケットボール ○テニス ○柔道	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【思考、判断、表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。	○	○		3
	○バスケットボール 簡易ゲームから実践的なゲームに繋げていき、グループで協力してボールを繋げられるようにする。 ○テニス 学習した個人技能を基礎にして試合を中心に活動することにより、実践的に学習できるようにする。 ○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習）を学習させる。	○バスケットボール ○テニス ○柔道	【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 意欲的に授業に取り組み、他者と協力して活動することができる。	○		○	3
		○バスケットボール ○テニス ○柔道	【思考、判断、表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 他者と協力し、試合などでは公正に取り組むことができる。		○	○	3
		定期考査					
○スポーツテストを実施することにより、体力向上への意識を喚起させる。	○スポーツテスト 50m、1,000m	【主体的に学習に取り組む態度】 他者と協力しながら積極的に活動することができる。			○	3	
○バスケットボール 簡易ゲームから実践的なゲームに繋げていき、グループで協力してボールを繋げられるようにする。 ○テニス 学習した個人技能を基礎にして試合を中心に活動することにより、実践的に学習できるようにする。 ○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習）を学習させる。	○バスケットボール ○テニス ○柔道	【思考、判断、表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。			○	3	
	○バスケットボール ○テニス ○柔道	【知識・技能】 学習した動きを実践的な活動に繋げることができ					

6月		○水泳 ○柔道	【思考、判断、表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。	○	○	3
	○水泳 入水前の準備運動等の徹底、教師の指示を良く聞き、厳守すること確認させる。クロール・平泳ぎの基本的な泳法を身につけさせる。 ○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習）を学習させる。	○水泳 ○柔道	【知識、技能】 安全に留意して運動の楽しさや喜びを味わう方法を身に付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全を確保して積極的に活動に参加することができる。	○	○	3
		○水泳 ○柔道	【知識・技能】 生涯にわたって運動を継続するための基本的な動きを身に付けることができる。 【思考、判断、表現】 生涯にわたって運動を継続することを思考・判断して活動し、自らの考えを表現することができる。	○	○	3
7月		定期考査				
	○水泳 入水前の準備運動等の徹底、教師の指示を良く聞き、厳守すること確認させる。クロール・平泳ぎの基本的な泳法を身につけさせる。 ○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習）を学習させる。	○水泳 ○柔道	【知識、技能】 安全に留意して運動の楽しさや喜びを味わう方法を身に付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全を確保して積極的に活動に参加することができる。	○	○	3
		○水泳 ○柔道	【知識・技能】 生涯にわたって運動を継続するための基本的な動きを身に付けることができる。 【思考、判断、表現】 生涯にわたって運動を継続することを思考・判断して活動し、自らの考えを表現することができる。	○	○	3
		○水泳 ○柔道	【知識、技能】 安全に留意して運動の楽しさや喜びを味わう方法を身に付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全を確保して積極的に活動に参加するこ	○	○	3

9月	<p>○水泳 入水前の準備運動等の徹底、教師の指示を良く聞き、厳守すること確認させる。クロール・平泳ぎの基本的な泳法を身につけさせる。</p> <p>○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習）を学習させる。</p>	<p>○水泳 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 生涯にわたって運動を継続するための基本的な動きを身に付けることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】 生涯にわたって運動を継続することを思考・判断して活動し、自らの考えを表現することができる。</p>	○	○	3
		<p>○水泳 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 安全に留意して運動の楽しさや喜びを味わう方法を身に付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全を確保して積極的に活動に参加することができる。</p>	○	○	3
		<p>○水泳 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 基本的な動きを身に付けることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】 生涯にわたって運動を継続することを思考・判断して活動し、自らの考えを表現することができる。</p>	○	○	3
	<p>○ソフトボール ベース型球技について理解を深め、投げる、捕る、打つといった基本動作をできるようにする。</p> <p>○サッカー 基本的な個人技（ドリブル・シュート。1対1のボールキープ）を身に付けることができるようにする。</p> <p>○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習・約束練習・自由練習）を学習させる。</p>	<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【主体的に学習に取り組む態度】 意欲的に授業に取り組み、他者と協力して活動することができる。</p>		○	3
		<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【思考、判断、表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。</p>		○	3
10月	<p>○ソフトボール ベース型球技について理解を深め、投げる、捕る、打つといった基本動作をできるようにする。</p> <p>○サッカー 基本的な個人技（ドリブル・シュート。1対1のボールキープ）を身に付けることができるようにする。</p> <p>○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習・約束練習・自由練習）を学習させる。</p>	<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【思考、判断、表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 意欲的に授業に取り組み、他者と協力して活動することができる。</p>		○	3
		<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 各種目の基本的な動きや個人技を身に付けることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】 各種目の基本的な動きや個人技について思考・判断し、自らの考えを他者に表現することができる。</p>	○	○	3
		定期考査				
	<p>○ソフトボール 捕ってから投げる、ねらって打つといった発展的な動作をできるようにする。</p> <p>○サッカー 3対3、5対5など集団技能の向上を図り、練習ゲームへと発展させる。グループを編成してゲームを中心に行うことにより、生徒間の意思疎通を促して集団戦術を考えることができるようにする。</p> <p>○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習・約束練習・自由練習）を学習させる。</p>	<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【思考、判断、表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自己の責任を果たし、他者と協力しながら活動に取り組むことができる。</p>		○	3
		<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 学習した動きを実践的な活動に繋げることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。</p>	○	○	3
11月	<p>○ソフトボール 捕ってから投げる、ねらって打つといった発展的な動作をできるようにする。</p> <p>○サッカー 3対3、5対5など集団技能の向上を図り、練習ゲームへと発展させる。グループを編成してゲームを中心に行うことにより、生徒間の意思疎通を促して集団戦術を考えることができるようにする。</p> <p>○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習・約束練習・自由練習）を学習させる。</p>	<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 学習した動きを実践的な活動に繋げることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。</p>	○	○	3
		<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 学習した動きを実践的な活動に繋げることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自己の責任を果たし、他者と協力しながら活動に取り組むことができる。</p>	○	○	3
		<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【思考、判断、表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 他者と協力し、安全を確保したうえで、試合などでは公正に取り組むことができる。</p>		○	3
		<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【主体的に学習に取り組む態度】 他者と協力し、安全を確保したうえで試合などでは公正に取り組むことができる。</p>		○	3
		<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 学習した動きを実践的な活動に繋げることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】</p>	○	○	3

			学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。					
		定期考査						
12月	<p>○ソフトボール 捕ってから投げる、ねらって打つといった発展的な動作をできるようにする。</p> <p>○サッカー 3対3、5対5など集団技能の向上を図り、練習ゲームへと発展させる。グループを編成してゲームを中心に行うことにより、生徒間の意思疎通を促して集団戦術を考案できるようにする。</p> <p>○柔道 補強運動、受け身、固め技、投げ技（かかり練習・約束練習・自由練習）を学習させる。</p>	<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【主体的に学習に取り組む態度】 他者と協力し、試合などでは公正に取り組むことができる。</p>			○	3	
		<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【思考・判断・表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 他者と協力し、試合などでは公正に取り組むことができる。</p>			○	○	3
		<p>○ソフトボール ○サッカー ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 学習した動きを実践的な活動に繋げることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。</p>		○	○		3

1月	<p>○持久走 誰でも手軽に行える体力づくりの運動として、日常生活に活かせる方法を考えることができるようにする。</p> <p>○バスケットボール 基本的な個人技（ドリブル・シュート・1対1のボールキープ）の向上を促す。</p> <p>○卓球 フォアハンドストローク、ハーフボレー、ショートカットなどの基本打を身に付けることができるようにする。</p> <p>○柔道 補強運動、受け身、投げ技（かかり練習・約束練習・自由練習）を学習させる。</p>	<p>○持久走 ○バスケットボール ○卓球 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 生涯にわたって運動を継続できるための知識や技能を身に付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 他者と協力し、健康・安全を確保して活動に取り組むことができる。</p>	○	○	3
		<p>○持久走 ○バスケットボール ○卓球 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 生涯にわたって運動を継続できるための知識や技能を身に付けることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】 生涯にわたって運動を継続するための課題を思考・判断し、他者に表現することができる。</p>	○	○	3
		<p>○持久走 ○バスケットボール ○卓球 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 生涯にわたって運動を継続できるための知識や技能を身に付けることができる。</p>	○		3
		<p>○持久走 ○バスケットボール ○卓球 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 生涯にわたって運動を継続できるための知識や技能を身に付けることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 他者と協力し、健康・安全を確保して活動に取り組むことができる。</p>	○	○	3
2月	<p>○持久走 誰でも手軽に行える体力づくりの運動として、日常生活に活かせる方法を考えることができるようにする。</p> <p>○バスケットボール 3対3、5対5などの集団技能の向上を図り、練習ゲームへと発展させる。班を編成してゲームを中心に行うことにより、生徒間の意思疎通を促し、集団技術を考えることができるようにする。</p> <p>○卓球 学習した個人技能を基礎にして試合を中心に活動することにより、実践的に学習できるようにする。</p> <p>○柔道 補強運動、受け身、投げ技（かかり練習・約束練習・自由練習）を学習させる。</p>	<p>○持久走 ○バスケットボール ○卓球 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 生涯にわたって運動を継続できるための知識や技能を身に付けることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】 生涯にわたって運動を継続するための課題を思考・判断し、他者に表現することができる。</p>	○	○	3
		<p>○持久走 ○バスケットボール ○卓球 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 生涯にわたって運動を継続できるための知識や技能を身に付けることができる。</p>	○		3
		<p>○持久走 ○バスケットボール ○卓球 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 学習した基本的な動きを実践的な活動に繋げることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 他者と協力し、試合などでは公正に取り組むことができる。</p>	○	○	3
		<p>○持久走 ○バスケットボール ○卓球 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 学習した基本的な動きを実践的な活動に繋げることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。</p>	○	○	3
3月		定期考査				
	<p>○持久走 誰でも手軽に行える体力づくりの運動として、日常生活に活かせる方法を考えることができるようにする。</p> <p>○バスケットボール 3対3、5対5などの集団技能の向上を図り、練習ゲームへと発展させる。班を編成してゲームを中心に行うことにより、生徒間の意思疎通を促し、集団技術を考えることができるようにする。</p> <p>○卓球 学習した個人技能を基礎にして試合を中心に活動することにより、実践的に学習できるようにする。</p> <p>○柔道 補強運動、受け身、投げ技（かかり練習・約束練習・自由練習）を学習させる。</p>	<p>○持久走 ○バスケットボール ○卓球 ○柔道</p>	<p>【知識・技能】 学習した動きを実践的な活動に繋げることができる。</p> <p>【思考、判断、表現】 学習した動きを実践的な活動に繋げるための方法を思考・判断し、他者に表現することができる。</p>	○	○	3