

年間授業計画

第四商業 高等学校（3学年用）

教科： 保健体育

科目 体育

単位数： 3 単位

◆対象学年組：第 3 学年 A 組～

E 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	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	・ 体づくり運動 【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができる。 【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ことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、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動きなどを大切にしようとし、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	・ 指導事項 自己の体力課題の分析と向上に向けた運動 ・ 教材等 体力テスト(体力向上)に向けた運動 ラジオ体操/	【知識・技能】 ・ 体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることを理解している。 ・ 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりしている。 【思考・判断・表現】 ・ 体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・ 仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ 体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・ 一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。	○	○	○	12
	・ 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、体力の高め方、課題解決の方法、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことできる。様々な泳法で長く泳いだり速く泳いだりすることできる。 【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ことができる。 【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ようとし、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保することができる。	・ 指導事項 自己の能力に応じて運動の技能を高め、速く泳いだり続けて長い距離を泳いだりすることができるようにする。 ・ 教材等 水泳	【知識・技能】 ・ 選択した泳法で、長く泳げるような工夫を行っている。 ・ スピードに乗って泳ごうとしている。 【思考・判断・表現】 ・ 選択した泳法について、自己や仲間の新たな動きを発見することができる。 ・ 練習の場面で自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ 水泳に主体的に取り組む、自己の課題に応じた挑戦をしようとしている。 ・ 水泳の事故防止の心得を遵守し、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	15
	・ 球技（ゴール型） 【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で仲間と連携しゲームを展開することができる。 状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。 【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ことができる。 【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ようとし、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高め合おうとするなどや、健康・安全を確保することができる。	・ 指導事項 ・ 基本的な技術（ボール操作） ・ 空間を活用した攻防 ・ チームごとの主体的な活動 ・ ゲーム ・ 教材等 サッカー	【知識・技能】 ・ 侵入する空間を作り出すために、チームの作戦に応じた移動や動きをしている。 ・ 空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶことをしている。 【思考・判断・表現】 ・ 練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案することをしている。 ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ 球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・ フェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	18
	・ 球技（ネット型） 【知識・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深く味わい、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができ、体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツⅡを楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ネット型球技では、コート内の味方同士の接触や用具操作に関わる事故、が起きやすいことを踏まえて、事故事例や防止策、技能に応じた練習の選択、天候の変化や炎天下などの自然環境の中での安全確保、応急手当の仕方などの態度形成のもととなる知識について理解させ、健康・安全の確保ができる	・ 指導事項 生徒自ら練習の計画を立て、運動に取り組む 基本的な技術（ボール操作） 空間を活用した攻防 チームごとの主体的な活動 ゲーム ・ 教材等 バレーボール/卓球	【知識・技能】 ・ サービス、レシーブ、アタックなどの技能を用いて、返球等の場所をコントロールしている。 ・ 緩急や前後の空間への返球、ボール等の回転の変化などによって、相手の隙をついたり体勢を整えたりして攻防を展開している。 【思考・判断・表現】 ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツⅡを楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・ チームでの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付け、仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ 公正、協力、責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもっている。 ・ 多様性・共生などのスポーツを通した共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもっている。				

2 学 期	・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、体力の高め方、課題解決の方法、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことできる。様々な泳法で長く泳いだり速く泳いだりすることできる。【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ことができる。【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ようとする、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・安全を確保することができる。	・指導事項 自己の能力に応じて運動の技能を高め、速く泳いだり続けて長い距離を泳いだりすることができるようにする。 ・教材等 水泳	【知識・技能】 ・選択した泳法で、長く泳げるような工夫を行っている。 ・スピードに乗って泳ごうとしている。 【思考・判断・表現】・選択した泳法について、自己や仲間の新たな動きを発見することができる。 ・練習の場面で自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】・水泳に主体的に取り組む、自己の課題に応じた挑戦をしようとしている。 ・水泳の事故防止の心得を遵守し、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	3
	・球技（ゴール型） 【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で仲間と連携しゲームを展開することができる。状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすることができる。【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ことができる。【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ようとする、合意形成に貢献しようとする、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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	・指導事項 基本的な技術（ボール操作） ・空間を活用した攻防 チームことの主体的な活動 ・ゲーム ・教材等 バスケットボール	【知識・技能】 ・侵入する空間を作り出すために、チームの作戦に応じた移動や動きをしている。 ・空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶことをしている。 【思考・判断・表現】・練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案することをしている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】・球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを大切にしようとしている。				
	・球技（ベースボール型） 【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深く味わい、状況に応じたボールやバットの操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開することができる。【思考力、判断力、表現力等】生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができ、体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツⅡを楽しむための調整の仕方を見付けることができる。【学びに向かう力、人間性等】用具操作やボール等の接触による事故が起きやすいことを踏まえて、事故事例や防止策、技能に応じた練習の選択、天候の変化や炎天下などの自然環境の中での安全確保、応急手当の仕方などの態度形成のもととなる知識について理解させ、健康・安全の確保ができる。	・指導事項 生徒自ら練習の計画を立て、運動に取り組む基本的な技術（バット、ボール操作） ・空間を活用した攻防 チームことの主体的な活動 ・ゲーム ・教材等 ソフトボール	【知識・技能】 ・バッティング、バントなどの技能を用いて、打ち返す方向をコントロールしてヒットをねらったり、仲間の進塁をサポートしたりして得点につなげる攻撃をしている。 ・攻撃では、離塁やタッチアップなどの技能を用いて次の塁をねらう動きによって進塁することを、守備では、打球に応じた守備位置の移動や仲間と連携して中継プレイやバックアップをしている。 【思考・判断・表現】・発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツⅡを楽しむための調整の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】・公正、協力、責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもっている。 ・多様性・共生などのスポーツを通した共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもっている。	○	○	○	30
	・球技（ネット型） 【知識・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深く味わい、状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開することができる。【思考力、判断力、表現力等】生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与することができ、体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツⅡを楽しむための調整の仕方を見付けることができる。【学びに向かう力、人間性等】ネット型球技では、コート内の味方同士の接触や用具操作に関わる事故、が起きやすいことを踏まえて、事故事例や防止策、技能に応じた練習の選択、天候の変化や炎天下などの自然環境の中での安全確保、応急手当の仕方などの態度形成のもととなる知識について理解させ、健康・安全の確保ができる。	・指導事項 生徒自ら練習の計画を立て、運動に取り組む基本的な技術（ボール操作） ・空間を活用した攻防 チームことの主体的な活動 ・ゲーム ・教材等 テニス/バドミントン	【知識・技能】 ・サービス、レシーブ、アタックなどの技能を用いて、返球等の場所をコントロールしている。 ・緩急や前後の空間への返球、ボール等の回転の変化などによって、相手の隙をついたり体勢を整えたりして攻防を展開している。 【思考・判断・表現】・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツⅡを楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・チームでの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付け、仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】・公正、協力、責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもっている。 ・多様性・共生などのスポーツを通した共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもっている。				

