週ごとの指導計画(単元指導計画)

高等学校 令和7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: 2 単位

対象学年組:第 1 学年 A 組~ F 組

教科担当者:

使用教科書: (新 高等保健体育) 使用教材: (新体力テスト測定器具、リレーバトン、大繩)

単元の目標:

【 知 識 及 び 技 能 】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取り組む。

【思考力、判断力、表現力等】課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに,考えたことを他者に伝える。

【学びに向かう力、人間性等】体つくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとする。

単元名: (体つくり運動)

単元の評価規準:

【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向	
継続する意義、体の構造、運動の原則などを理	けて運動の取り組み方を工夫するとともに,自	いに助け合い教え合おうとすること,話合いに
解するとともに、健康の保持増進や体力の向上	己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	貢献しようとすることなどや、健康・安全を確
を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り		保しようとしている。
組もうとしている。		

字施予定: 4 月 3 调 ~ 6 月 2 调

	关心了足: · 月 · 超	~ 0 /3 2 <u>/a</u>	評価機会			<u> </u>		
			知・技			•		実績(実施日)
	具体的な指導目標	指導項目・内容			思	態	評価の方法	
			知	技				A B C D E F 組 組 組 組 組 組
1	に、運動する意義を理解し、体力向 上に励む意識を高める。また、健 康・安全に留意し、授業に取り組む	●オリエンテーション 整列指導 授業時の注意事項	0		0		授業観察 授業プリントの記録	4月15日
時	態度を育む。	●新体力テスト練習					授業観察	
	力・運動能力の現状を確かめるため に正確に計測できるように実施す る。			0	0		実技技能記録	4月22日
吋		●新体力テスト練習					授業観察	
3	に正確に計測できるように実施す る。	長距離走(1500m/1000m走)		0	0	0	実技技能記録	4月24日
時	自己や仲間の課題を発見し、合理的	●体育祭種目練習					授業観察	
4	な解決に向けて運動の取り組み方を 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能力を養			0	0	0	学習カードの記録	5月1日
時	う。 自己や仲間の課題を発見し,合理的	▲休杏炊種日油羽					授業観察	
5	な解決に向けて運動の取り組み方を 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能力を養	背中渡り		0	0	0	学習カードの記録	5月7日
時	立つか休日の細暦を 火 を日1	▲比去於廷口徒頭					授業観察	
第 6	自己や仲間の課題を発見し、合理的 な解決に向けて運動の取り組み方を 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能力を養	HRリレー		0	0	0	反業観祭 学習カードの記録	5月8日
時	う 。			Ü				3,11
第	自己や仲間の課題を発見し、合理的 な解決に向けて運動の取り組み方を 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能力を養	HRリレー)	(授業観察 学習カードの記録	
/ 時	えたことを他有に伝える能力を検 う。			O	0)		5月13日
	力・運動能力の現状を確かめるため に正確に計測できるように実施す	●新体力テスト計測① 長距離走(1500m/1000m走)					授業観察 実技技能記録	
時	る。結果を分析し、より能力を高めるためにいろいろなスポーツ活動に親しみ、ますます心身を鍛錬できるようにしていく。			0	0	0		5月15日

第 9 時	健康状態に留意し、自分自身の体力・運動能力の現状を確かめるために正確に計測できるように実施する。結果を分析し、より能力を高めるためにいろいろなスポーツ活動に 親しみ、ますます心身を鍛錬できるようにしていく。	短距離走 (50m)	0	0	0	授業観察 実技技能記録	5月27日
第 1 0 時	健康状態に留意し、自分自身の体力・運動能力の現状を確かめるために正確に計別できるように実施する。結果を分析し、より能力を活動するためにいろいろなスポーツ活動になるためにいろいろなスポーツ活動に親しみ、ますます心身を鍛錬できるようにしていく。		0	0	0	授業観察 実技技能記録	6月3日
第 1 1 時	健康状態に留意し、自分自身の体力・運動能力の現状を確かめるために正確に計算のできるように実施する。結果を分析し、より能力を高めるためにいろいろなスポーツ活動に 親しみ、ますます心身を鍛錬できるようにしていく。		0	0	0	授業観察 実技技能記録	6月5日