

週ごとの指導計画(単元指導計画) 様式例

高等学校 令和7年度(3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 3 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、大縄 ）

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】体づ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：（ 体づくり運動 ）

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】
体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、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もうとしている。	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ている。	体づ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こと、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保しようとしている。

実施予定： 4 月 2 週 ～ 6 月 2 週

	具体的な指導目標	指導項目・内容	評価機会			評価の方法	実績(実施日)								
			知・技	思 態	A 組		B 組	C 組	D 組	E 組	F 組				
			知 技												
第1時	授業時のルールを確認するとともに、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、授業に取り組む態度を育む。	●オリエンテーション 整列指導 授業時の注意事項	○		○	○	授業観察 授業プリントの記録		4月10日	4月10日	4月11日	4月11日	4月10日	4月12日	
第2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。	●新体力テスト練習 短距離走（50m）			○	○	○	授業観察 実技技能記録		4月14日	4月12日	4月14日	4月14日	4月14日	4月12日
第3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。	●新体力テスト練習 長距離走（1500m/1000m走）			○	○	○	授業観察 実技技能記録		4月15日	4月12日	4月16日	4月16日	4月15日	4月14日
第4時	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う。	●体育祭種目練習 HRリレー			○	○	○	授業観察 学習カードの記録		4月21日	4月15日	4月21日	4月23日	4月23日	4月19日
第5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。	●新体力テスト練習 ハンドボール投げ			○	○	○	授業観察 実技技能記録		4月24日	4月19日	4月25日	4月25日	4月24日	4月19日
第6時	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う。	●体育祭種目練習 騎馬戦 長縄（8の字跳び）			○	○	○	授業観察 学習カードの記録		4月28日	4月19日	4月28日	4月30日	4月30日	4月23日
第7時	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う。	●体育祭種目練習 HRリレー			○	○	○	授業観察 学習カードの記録		5月1日	4月24日	5月2日	5月2日	5月1日	4月30日
第8時	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う。	●体育祭種目練習 HRリレー 長縄（8の字跳び）			○	○	○	授業観察 学習カードの記録		5月12日	5月1日	5月9日	5月9日	5月14日	5月10日
第9時	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う。	●体育祭種目練習 HRリレー 騎馬戦			○	○	○	授業観察 学習カードの記録		5月15日	5月10日	5月12日	5月14日	5月15日	5月10日

第10時	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う。	●体育祭種目練習 HRリレー 長縄（8の字跳び）			○	○	○	授業観察 学習カードの記録	5月23日	5月10日	5月24日	5月24日	5月23日	5月14日
第11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。	●新体力テスト練習 短距離走（50m）			○	○	○	授業観察 実技技能記録	6月2日	5月15日	6月2日	5月28日	5月28日	5月28日
第12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。	●新体力テスト練習 ハンドボール投げ			○	○	○	授業観察 実技技能記録	6月5日	5月23日	6月6日	6月6日	6月5日	6月7日
第13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。	●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	6月12日	6月5日	6月12日	6月14日	6月11日	6月7日
第14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。	●新体力テスト計測② 短距離走（50m） ハンドボール投げ			○	○	○	授業観察 実技技能記録	6月13日	6月7日	6月16日	6月16日	6月11日	6月14日
第15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。	●新体力テスト計測③ 反復横跳び 上体起こし			○	○	○	授業観察 実技技能記録	6月13日	6月7日	6月16日	6月16日	6月18日	6月18日
第16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。	●新体力テスト計測④ 立ち幅跳び ●体力テスト記録記入			○	○	○	授業観察 実技技能記録	6月16日	6月15日	6月16日	6月18日	6月18日	6月18日