

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

組

組

組

組

使用教科書：（

）

教科 保健体育

の目標：

【知識及び技能】各種の運動のとくせい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】生涯にわたってけいぞく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	評価機会			評価規準	知	思	態	配当 時数
		知・技	知	技					
1 学 期	A 単元 体づくり運動 身体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動をする意義、身体構造、運動の原則などを理解し、目的に適した運動の計画を立て、取り組むことができるようにする。	・体ほぐし	○	○	○	○	○	○	5
	B 単元 陸上 短距離・リレーでは中間走へのつなぎを滑らかにして早く走ることやバトンの受け渡しで自走者のスピードを十分高める事	・短距離走 ・リレー ・タブレット撮影	○	○	○	○	○	○	8
	C 単元 水泳・バドミントン・卓球 水泳 クロール 手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができるようにする。 バドミントン・卓球 安定した用具の操作とスムーズな動きにより、空いた場所をめぐめる攻防をすることができるようにする。	・水泳 ・バドミントン ・卓球 タブレット撮影	○	○	○	○	○	○	12

2 学 期	A.単元 柔道・サッカー ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解させる。 ・安定したボール操作と空間を作り出す動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。	・柔道 ・サッカー タブレットで撮影	○ ○ ○ ○	【知識・技能】柔道に用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方を言ったり、書き出したりしている。自国の文化に誇りを持つことや、国際社会で生きていくうえで有意義であることについて言ったり、書き出したりしている。横・後ろ・前回り受け身をとることができる。 サッカー 安定したボール操作ができる。ゴール前の空いている空間に侵入することができる。ゴールの枠内にシュートを打てる。 【思考・判断・表現】合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための活動の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】それぞれの種目の学習に自主的に取り組もうとしている。健康・安全を保持している。	○	○	○	18
	B.バレーボール・ダンス ・役割に応じたボール操作や、安定した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わう。	・バレーボール（インディアカ） ・ダンス タブレットでの撮影	○ ○ ○ ○	【知識・技能】バレーボールの名称、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。ダンスには身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることについて学習した具体例を挙げている。簡単なリズムの取り方や動きで音楽のリズムに同調したり隊幹部を中心としたシンブルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。 【思考・判断・表現】表したいイメージや踊りの特性を踏まえた表現の仕方を見つけている。体力の程度や性別等の違いについて、仲間とともにダンスを楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【学びに向かう力・人間性等】ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。一人一人の違いに応じた表現や発表の仕方などを大切にしようとしている。	○	○	○	
	C.単元 テニス 用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。	・テニス タブレットでの撮影	○ ○ ○ ○	【知識・技能】テニスの名称、効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解している。狙った方向にボールを打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】合理的な自己や仲間の動きを比較して成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。技能の程度、性別の違いに配慮して、仲間とともにテニスを楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】テニスの学習に自主的に取り組もうとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	9
3 学 期	A.単元 長距離走 自己に適したペースを知り、維持して走ることができる。	・長距離走	○ ○ ○ ○	【知識・技能】心拍数による、運動負荷を理解することができる。自己の体力や技能の程度にあったペースをしり、そのペースを維持して走ることができる。リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで楽に走ることができる。 【思考・判断・表現】健康や安全を確保するために体調や環境に応じた適切な練習方法等について考える事ができる。体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して仲間とともに楽しむための方法や修正の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】長距離走の学習に自主的に取り組もうとしている。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ている。健康・安全を確保している。	○	○	○	21
	B.体づくり運動（縄跳び） 身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、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向上を目指す。	・短縄跳び ・ダブルダッチ	○ ○ ○	【知識・技能】運動を行う際はねらい、運動の原則があることを理解しているか。運動を継続することは、心身の健康、健康やたいりよくの保持増進に繋がる意義があることについていかしている。 【思考・判断・表現】課題を解決するために仲間と関わりあい意見を仲間に伝えている。				

高等学校 令和4年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 保健

教科：保健体育 科目：保健 単位数：1 単位

対象学年組：第1学年 組 組 組

使用教科書：（高等学校 保健体育（Textbook、Activity））

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 栽培と環境 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】
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、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
<p>4月 第1章 現代社会と健康 第1節 健康の考え方 1. 国民の健康水準の向上と変化する健康課題 (1)日本の健康水準が、科学技術や医療の発展に伴って向上してきたこと、病気の傾向が変化してきていることをりかいする。 (2)日常生活において、自らの健康を考えて、病気を予防しようと努めることができる。 (3)身の回りや日常生活における病気の傾向、我が国の健康水準について調べることができる。</p> <p>5月 第2節 現代の感染症とその予防 1. 感染症の予防 (1)感染症が発祥する仕組みや、感染症のしゅるいを知り、感染症の予防には適切な対策が必要であることについての理解を深める。</p> <p>(2)感染症の現状を知り、予防するための方策について考えるとともに、人権への配慮ができる。 (3)感染症の成立のしくみを理解</p>	<p>第1章 現代社会と健康 第1節 健康の考え方 1. 国民の健康水準の向上と変化する健康課題 2. 健康の保持増進とヘルスプロモーション</p> <p>第2節 現代の感染症とその予防 1. 感染症の予防 2. 性感染症とその予防</p> <p>第3節生活習慣病などの予防と回復 1. 生活習慣病の予防 2. 食事と健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・死因別にみた、我が国の死亡率や患者の病気の傾向について理解できる。 ・新しい病気の傾向について、具体的な事例を踏まえて理解できる。 ・ヘルスプロモーションの定義について理解することができる。 ・健康の保持・増進するための環境について理解することができる。 ・感染症を防ぐための対策について、感染の仕組みとともに、正しい知識を持つことができる。 ・性感染症の予防について正しく理解することができる。 ・HIV感染症・エイズの治療法を正しく理解することができる。 ・生活習慣病の原因とその予防に関する3つの段階について正しく理解することができる ・健康的な食生活のための栄養素の働きや食事摂取基準について、正しく理解を持つことができる。 				

1 学 期	<p>し、日常生活の中での感染症予防に役立てることができる。</p> <p>2. 性感染症の予防</p> <p>(1) 性感染症について正しい知識を持ち、感染経路やその予防法についても理解をふかめる。</p> <p>(2) 性感染症を予防するための方策について考えるとともに、人権への配慮ができる。</p> <p>(3) 性感染症とその予防や治療についての情報を、教科書などから積極的に調べることができる。</p> <p>6月 第3節 生活習慣病などの予防と回復</p> <p>1. 生活習慣病の予防</p> <p>(1) 現代の死因の大部分を占める生活習慣病について、原因とその予防に対する対策についての理解を深める。</p> <p>(2) 自らの生活習慣を顧みて生活習慣病予防のための適切な行動を選択することができる。</p> <p>(3) 生活習慣病の要因についての情報を集め、自らの生活習慣の改善に役立てることができる。</p> <p>2. 食事と健康</p> <p>(1) 健康を保持・増進するとともに、生活習慣病をよぼうするために、基本的な生活習慣である食事の意義や役割についての理解を深める。</p> <p>(2) 生活習慣病とのかかわりで、健康的な生活習慣としての食事のあり方を考える事ができる。</p> <p>(3) 食事の重要性を理解し、食べることの意義や食事の文化について調べることができる。</p>			○	○	○	10
	<p>7月</p> <p>3. 健康と運動・休養・睡眠</p> <p>(1) 食事とともに基本的な生活としての「運動・休養・睡眠」を重視しその役割や実践方法についての理解を深める。</p> <p>(2) 生活習慣病予防との関連で運動を捉え、運動の種類や方法を適切に選択することができる。また肉体的な疲労のみでなく、精神状態の維持などの為の「休養・睡眠」のあり方を考えることができる。</p> <p>(3) 日常生活の中に積極的に運動を取り入れようとする事ができる。また、休養・睡眠の果たす役割役割の重要性を知るとともに人間の日内リズムについて、積極的に学習できる。</p>	3. 健康と運動・休養、睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・有酸素運動をはじめ、各運動の特性や役割、効果について具体的に理解することができる。 ・休養・睡眠の役割や、にんげんの日内リズムなどについて、正しく理解することができる。 	○	○	○	
定期考査				○	○		1

2 学 期	<p>9月</p> <p>4. がんの発生と予防</p> <p>(1) がんの発生のメカニズム、発がん物質、またがんの原因となる行動を知り、その予防と治療法についての理解を深める。</p> <p>(2) 自分の周囲にある発がん物質を回避するための行動を、適切に選択することができる。</p> <p>(3) がんの予防について、生活習慣との関わりを相互に考えることができる。</p> <p>第4節 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <p>1. 喫煙と健康</p> <p>(1) 喫煙者本人のみにとどまらない喫煙による健康被害について、正しく理解することができる。また未成年者の喫煙による健康への影響について正しく理解することができる。</p> <p>(2) 喫煙マナーのあり方についても考えることができる。</p> <p>(3) 心身への害についての情報や喫煙問題への対策などを、教科書などから積極的に調べることができる。</p> <p>10月</p> <p>2. 飲酒と健康</p> <p>(1) 飲酒による心身の健康や胎児への影響について、正しく理解することができる。</p> <p>(2) 飲酒による身体器官への影響だけでなく精神的な影響についても考えることができる。</p> <p>(3) 心身への害についての情報を教科書などから積極的に調べることができる。</p> <p>3. 薬物乱用とその防止</p> <p>(1) 薬物乱用による心身の健康や社会的な影響について正しく理解することが出来る。</p> <p>(2) 薬物乱用を防ぐためには、どのようなしきを持つことが重要であるかを考えることができる。</p> <p>(3) 薬物乱用による心身への害や薬物ごとの特徴を、積極的に調べることができる。</p> <p>11月</p> <p>第5節 精神疾患の予防と回復</p> <p>1. 脳と神経の働き</p> <p>(1) 大脳の各部の働きによる行動、精神活動に関する正しい知識を持つことが出来る。</p> <p>(2) 自らの行動と、その時の脳の働きについて関連付けて考えることが出来る。</p> <p>(3) 大脳を中心とした身体の機能調節についての情報を積極的に収集し、学習することが出来る。</p> <p>2. 欲求不満と適応機制</p> <p>(1) 欲求の種類について正しい知識を持つことが出来る。また、てきおうきせいについて正しい知識を持つことが出来る。</p> <p>(2) 欲求不満を回避するために自らがとった行動を、適応機制と関連付けて考えることができる。</p> <p>(3) 人間が持つ欲求や欲求への耐性について、自らの体験などと照らし合わせて、積極的に調べることができる。</p>	<p>4. がんの発生と予防 タブレット使用</p> <p>1. 喫煙と健康 タブレット使用</p> <p>2. 飲酒と健康 タブレット使用</p> <p>3. 薬物乱用とその防止 タブレット使用</p> <p>1. 脳と神経の働き タブレット使用</p>	<p>・がんを早期に見つけることの重要性について知り、がんの予防や治療に関する正しい知識を持つことができる。</p> <p>・喫煙者本人のみでなく、周囲の人への健康影響などについて理解を深め、喫煙に関する適切な意思決定や行動選択をできるようにする。</p> <p>・アルコールの作用や、それに伴う健康障害についての理解を深め、飲酒に関する適切な意思決定や行動選択をできるようにする。</p> <p>・薬物乱用は心身の健康に対して深刻な影響を与えることを理解し、絶対に薬物に手を出さない強い意志を身に付けることができるようにする。</p> <p>・人間の行動や精神活動などのすべてをコントロールしている、脳・神経系・内分泌系の各部の働きについての理解を深める。</p> <p>・人間の欲求は様々なものがあるが、そのすべてが満たされるものではないため、欲求不満に対する耐性を身につけることの重要性についての理解を深める。</p> <p>・精神疾患は精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、精神活動が不全になった状態であることについて理解を深める。</p> <p>・精神疾患は誰しもが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な処置により回復が可能であることについて理解を深める。</p>	○	○
	○	14			

<p>12月</p> <p>3. 心の健康と精神疾患</p> <p>(1) 心の健康について正しい知識をつことが出来る。また、精神疾患にはどのようなものがあるかについて、正しい知識を持つことができる。</p> <p>(2) 心の不調について自らの体験と関連付けて考えることが出来る</p> <p>(3) 主な精神疾患やその症状についての情報を積極的に収集し、学習することが出来る。</p> <p>4. 精神疾患の予防と回復のために</p> <p>(1) 心と体のつながりを知り、心の健康を保つ為の方法について正しい知識を持つことができる。回復の為にされている支援などについて正しい知識を持つことが出来る。</p> <p>(2) 習得した知識をもとに心身の健康を保つための行動や対策について考えることが出来る。</p> <p>(3) 心と体のつながりについて、自らの体験などに照らし合わせて考えとともに、精神疾患からの回復についての情報を積極的に調べることができる。</p>						
<p>1月</p> <p>第2章 安全な社会生活</p> <p>第1節 安全な社会づくり</p> <p>1. 交通事故と安全の確保</p> <p>(1) 人・環境・車両の3つの要因によって発生する交通事故と運転者の責任について正しい知識を持つことができる。</p> <p>(2) 交通事故防止のための行動を知り、事故を回避する為の適切な行動を選択出来る。</p> <p>(3) 交通事故の原因や運転時の身体機能の変化について、積極的に調べることが出来る。</p>	<p>第2章 安全な社会生活</p> <p>第1節 安全な社会づくり</p> <p>1. 交通事故と安全の確保</p> <p>2. 心肺蘇生法の実践</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や、歩行などの適正な行動が重要であることについての理解を深める。 ・安全に暮らす為の対策を知り、意識や行動についての理解を深める。 ・応急手当の重要性を知り、傷病者の観察や応急手当の正しい手順についての理解を深める。 ・胸骨圧迫・気道の確保・人工呼吸の心肺蘇生法について、正しい手法を理解し、身につけることが出来るようにする 				

3 学 期	<p>2. 安全・安心な社会づくり</p> <p>(1) 安全な社会作りの為に行われている対策や安全確保の為に必要な条件について正しく理解できる</p> <p>(2) 安全・安心な社会づくりの為にされている対策について知り安全に暮らす為の行動を適切に選択することができる。</p> <p>(3) 安全に暮らす為の対策について積極的に調べることができる</p> <p>2月</p> <p>第2節 応急手当</p> <p>1. 適切な応急手当の手順</p> <p>(1) 応急手当の第1段階である観察の手順について正しい知識を持つことができる。</p> <p>(2) 実際の手当が必要な傷病者に遭遇した場合、必要な行動を適切に選択することができる。</p> <p>(3) 傷病者に対する観察の手順について、実習などを通して確実に身に付けようとするできるとともにAEDの効果について積極的に調べることができる。</p>	<p>・日常おこるけがなどに対する手当の方法について知るとともに、熱中症への対策・予防についての理解を深める。</p>	○	○	○	10
	<p>2. 心肺蘇生法の実践</p> <p>(1) 心肺蘇生法の手法について、ただしい知識と技能を身に付けることができる。</p> <p>(2) 心肺蘇生法が必要な傷病者に対して必要な行動を適切に選択することができる。</p> <p>(3) 傷病者を救命するために行う胸骨圧迫・AEDの使用法・気道の確保・人工呼吸について、実習などを通して確実に身に付けようとする事が出来る。</p>					合計
						35

令和4年度(2022年度) 年間指導計画

教科	保健体育	対象クラス	○ 必修	単位数	2単位
科目	体育	2学年全クラス	必修選択		
使用教科書 使用教材	ステップアップ高校スポーツ(大修館)				
評価の 観点・方法	①出席状況 ②授業態度 ③ノート・レポート(期末) ①～③を総合的に判断し評価するが、ノートの未提出が多いときは評価が低くなることもある。				

学期	月	単元	具体的指導目標	指導内容	予定時数
1 学期	4	オリエンテーション 体づくり運動 新体カテスト(一部)	・体づくり運動の組み合わせを考える。 ・正しく計測できる。	仲間と協力し、様々な動きの組み合わせを考えさせる。 正しい測定方法を教える。	3
	5	以下4種目から選択 ①ソフトボール ②バレーボール ③硬式テニス④バドミントン	・基礎・基本技術を習得する。	①～④において ・ボールコントロール、パスへの応用 ・ゲーム・ルールの基礎理解	6
	6	・新体カテスト ・選択種目:水泳 ・選択種目:バドミントン・卓球	・正しく計測できる。 ・平泳ぎ・背泳の基本動作ができる。	・新体カテスト:正しい測定方法を教える ・水泳:ポイント練習とコンビネーション ・球技:基本動作とダブルス応用練習	8
	7	・選択種目:水泳 ・選択種目:バドミントン・卓球	・平泳ぎのコンビネーションができる。 ・基本動作を身に付け、ダブルスのゲームができる。	・泳ぎ込み、テスト(泳法、タイム計測) ・ダブルスのゲーム、テスト(各基本動作)	1
	8				
2 学期	9	①ソフトボール ②バレーボール ③硬式テニス ④バドミントン	個人技能の習得を活かしてゲームができる。	* ①～④応用練習とゲーム * 各種目のテスト	6
	10	以下4種目から選択 ⑤バスケットボール⑥サッカー ⑦硬式テニス⑧バドミントン	基礎、基本技術を習得する。	後期種目⑤～⑧において ・ボールコントロール、パスへの応用 ・ゲーム・ルールの基礎理解	6
	11	上記種目⑤～⑧ 体育理論	個人技能の習得を活かしてゲームができる。運動やスポーツの効果的な学習の仕方を理解する	* ⑤～⑧応用練習とゲーム * 各種目のテスト	7
	12	持久走オリエンテーション	各班、昨年度の設定タイム、心拍数を参考にペースランニングを行う。	・班ごとにタイム設定したペースランニング	1
3 学期	1	・持久走 ・卓球 ・バスケットボール	・各自でペース配分ができる。 ・個人技能とゲームの向上。	・班ごとにタイム設定したペースランニング	5
	2	持久走卓球バスケットボール	・ペース走と自己ベストを設定し走る。 ・ゲームのルール理解と試合ができる。	向けて練習する。卓球の試合の実戦練習、試合、テスト。スポーツと環境、怪我の実態と予防策について学ばせる。	5
	3	体育理論	生涯スポーツの役割、参加のし方を理解する。	・社会の変化とスポーツの役割 ・ライフステージに応じたスポーツ活動	1

令和4年度(2022年度) 年間指導計画

教科	保健体育	対象クラス	○ 必修	単位数	1単位
科目	保健	2学年全クラス	必修選択		
使用教科書 使用教材	改訂版 現代保健体育 (大修館書店)				
評価の 観点・方法	①出席状況 ②授業態度 ③ノート・レポート(期末) ①～③を総合的に判断し評価するが、ノートの未提出が多いときは評価が低くなることもある。				

学期	月	単元	具体的指導目標	指導内容	予定時数
1 学期	4	生涯を通じる健康	思春期の男女の身体と心の変化を理解。	思春期と健康	2
	5	生涯を通じる健康	思春期における男女の性意識の違いを理解。	思春期と健康 性意識と性行動の選択	3
	6	生涯を通じる健康	・性交、受精、妊娠、出産を理解 ・家族計画の意義と避妊方法を理解 ・人工妊娠中絶の現状と及ぼす影響	結婚生活と健康 妊娠・出産と健康 家族計画と人工妊娠中絶	4
	7	生涯を通じる健康	思春期における男女の様々な違いを理解し、適切な性行動を選択できるようにする。	思春期と健康～人工妊娠中絶までを振り返る。個人の考えや他人の考えを学ぶ。	2
	8				
2 学期	9	生涯を通じる健康	我が国の若年層における性感染症の現状を理解	性感染症・エイズとその予防	3
	10	生涯を通じる健康	加齢に伴う心身の変化、中高年期を健やかに過ごすための健康課題を理解する。	・加齢と健康 ・高齢者の為の社会的取り組み	4
	11	生涯を通じる健康	・保健行政の役割と健康作りを理解 ・保健サービスの活用を理解 ・医療制度と医療保険のしくみ、医療機関と医療サービスの活用を理解	・保健制度とその活用 ・医療制度とその活用	4
	12	生涯を通じる健康	加齢に伴う健康課題を理解する。	性感染症～医療制度とその活用までを振り返る。個人や他人の考えを学ぶ。	1
3 学期	1	社会生活と健康	大気・水質汚染、土壌汚染の健康への影響を理解	・大気汚染と健康 ・水質汚濁・土壌汚染と健康	3
	2	社会生活と健康	健康被害の防止と環境対策について理解	・健康被害の防止と環境対策	3
	3	社会生活と健康	各ライフステージにおける健康課題について復習し、理解を深める。	今年度の単元を振り返り、将来へのライフステージにおける健康と課題を学ぶ。	1

令和4年度(2022年度) 年間指導計画

教科	保健体育	対象クラス	○ 必修	単位数	2単位
科目	体育	3学年全クラス	必修選択		
使用教科書 使用教材	ステップアップ高校スポーツ(大修館)				
評価の 観点・方法	①出席状況 ②ノート・レポート提出状況 ③授業への取り組み・実技テスト ①～③を総合的に判断し評価するが、ノートの未提出が多い時は、評価が低くなることもある。				

学期	月	単元	具体的指導目標	指導内容	予定時数
1 学期	4	オリエンテーション 体づくり運動(新体カテスト含む)	班活動のねらい、計画・実行・修正の一連を理解する。各種目の体ほぐし運動を知る。新体カテスト方法を理解する。	・資料を用いたオリエンテーション ・班活動の計画表・役割分担・出欠表等ファイル作成 ・新体カテスト	4
	5	体づくり運動(新体カテスト含む) 各班による種目選択授業Ⅰ期	各種目の体ほぐし運動の組み合わせを考える。 班活動を協力し、計画通りに安全に活動できる。	・各種目に応じた体ほぐし運動 ・新体カテスト ・選択種目の学習: バレーボール、バドミントン、ソフトボール、サッカー、硬式テニス、卓球	6
	6	体づくり運動(新体カテスト含む) 各班による種目選択授業Ⅰ期	各種目の体ほぐし運動の組み合わせを考える。 班活動を協力し、計画通りに安全に活動できる。	・各種目に応じた体ほぐし運動 ・新体カテスト ・選択種目の学習: バレーボール、バドミントン、ソフトボール、サッカー、硬式テニス、卓球	6
	7	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕方	ライフステージに応じた運動(トレーニング負荷・頻度、スポーツを通じたコミュニケーション)方法	2
	8				
2 学期	9	各班による種目選択授業Ⅱ期□	各種目の体ほぐし運動の組み合わせを考える。 班活動を協力し、計画通りに安全に活動できる。	・体づくり運動の組み合わせ ・選択種目の学習: バスケッボール、バドミントン、バレーボール、テニス、サッカー、ソフトボール、卓球	6
	10	各班による種目選択授業Ⅱ期	各種目の体ほぐし運動の組み合わせを考える。 班活動を協力し、計画通りに安全に活動できる。	・体づくり運動の組み合わせ ・選択種目の学習: バスケッボール、バドミントン、バレーボール、テニス、サッカー、ソフトボール、卓球	6
	11	各班による種目選択授業Ⅲ期	各種目の体ほぐし運動の組み合わせを考える。 班活動を協力し、計画通りに安全に活動できる。	・体づくり運動の組み合わせ ・選択種目の学習: バスケッボール、バドミントン、バレーボール、テニス、サッカー、ソフトボール、卓球	6
	12	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕方	・スポーツ振興 ・スポーツと環境の関係性	2
3 学期	1	各班による種目選択授業Ⅲ期□	各種目の体ほぐし運動の組み合わせを考える。 班活動を協力し、計画通りに安全に活動できる。	・体づくり運動の組み合わせ ・選択種目の学習: バスケッボール、バドミントン、バレーボール、テニス、サッカー、ソフトボール、卓球	6
	2				
	3				