年間授業計画　様式例

高等学校 令和５年度（１学年用） 教科　　保健体育　科目　１年体育（男子）

教　科：　保健体育　　科　目：　１年体育（男子）　　単位数：　3　単位

対象学年組：第　１学年　１組～　９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　１年体育（男子）　　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
A　体つくり運動 【知識及び技能】 （１）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むことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 （２）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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （３）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すること、話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 （１）体ほぐしの運動 （２）体力を高める運動 （３）体力テストの実施　など ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定することができるようになる。 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができるようになる。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	
C　陸上競技 【知識及び技能】 （１）記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 （２）動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （３）陸上競技に自主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こと、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ことなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 （１）短距離 （２）リレー　　など ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズミカルな動きで走ることができる。 ・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違い配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。	○	○	○	

1学期	D　水泳 【知識及び技能】 （1）次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ア　クロールでは，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。 イ　平泳ぎでは，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。 ウ　背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）泳法などの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，自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3）水泳に自主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こと，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ことなどや，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ようにする。	・指導事項 （1）クロール （2）平泳ぎ ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 技能（クロール） ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 技能（平泳ぎ） ・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。	○	○	○	
	F　武道 【知識及び技能】 （1）次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。 ア 柔道では，相手の多様な動きに応じた基本動作から，得意技や連絡技・変化技を用いて， 素早く相手を崩して投げたり，抑えたり，返したりするなどの攻防を展開すること。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、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などや、健康・安全を確保することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3）伝統的な考え方，技の名称や見取り稽古，体力の高め方，課題解決の方法，試合の仕方な どを理解し，自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	・指導事項（柔道） （1）基本動作 （2）受け身 ・教材　ワークシート　　など ・一人1台端末の活用　　など	【知識・技能】 ・姿勢と組み方では，相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・進退動作では，相手の動きの変化に応じたすり足，歩み足，継ぎ足で，体の移動をすることができる。 ・崩しでは，相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし，技をかけやすい状態をつくることができる。 ・相手の投げ技に応じて前回り受け身，横受け身，後ろ受け身をとることができる。 【思考・判断・表現】 ・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けることができる。 ・提供された攻防の仕方から，自己に適した攻防の仕方を選ぶことができる。 ・仲間に対して，技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘することができる。 ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。 ・武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，得意技を身に付けることに自主的 に取り組めるようにする。	○	○	○	

2学期	D　水泳 【知識及び技能】 （1）次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ア　クロールでは，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。 イ　平泳ぎでは，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。 ウ　背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）泳法などの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，自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3）水泳に自主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こと，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ことなどや，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ようにする。	・指導事項 （1）クロール （2）平泳ぎ ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 技能（クロール） ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 技能（平泳ぎ） ・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、１回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。	○	○	○	
	E　球技 【知識及び技能】 （1）次の運動について，勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。 ア ゴール型では，状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）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し，チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3） 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こと，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，合意形成に貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項（ハンドボール） （1）パス・シュート （2）フォーメーション （3）ゲーム ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 ・ゴール前に広い空間を作りだすために，守備者を引き付けてゴールから離れることができる。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ・ボール保持者が進行できる空間を作りだすために，進行方向から離れることができる。 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることできる。 【思考・判断・表現】 これまで学習した知識や技能を活用して，チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。	○	○	○	

	E　球技 【知識及び技能】 （1）次の運動について，勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では，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だすなどの攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）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し，チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3） 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こと，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，合意形成に貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項（バドミントン） （1）各種フライト （2）サービス （3）ゲーム ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 ・サービスでは，シャトルをねらった場所に打つことができる。 ・相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・腕やラケットを強く振って，ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。 ・ポジションの役割に応じて，拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 【思考・判断・表現】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組むことができる。	○	○	○	
	F　武道 【知識及び技能】 （1）次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。 ア 柔道では，相手の多様な動きに応じた基本動作から，得意技や連絡技・変化技を用いて，素早く相手を崩して投げたり，抑えたり，返したりするなどの攻防を展開すること。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとすること、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などや、健康・安全を確保することができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3）伝統的な考え方，技の名称や見取り稽古，体力の高め方，課題解決の方法，試合の仕方などを理解し，自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする	・指導事項（柔道） （1）投げ技 ・背負い投げ ・払い腰（釣り込み腰） （2）投げ技の連絡 ・大内刈りから大外刈り ・釣り込み腰から払い腰 ・釣り込み腰から大内刈り ・大内刈りから背負い投げ ・教材　ワークシート　　など ・一人１台端末の活用　　など	【知識・技能】 ・姿勢と組み方では，相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・進退動作では，相手の動きの変化に応じたすり足，歩み足，継ぎ足で，体の移動をすることができる。 ・崩しでは，相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし，技をかけやすい状態をつくることができる。 ・相手の投げ技に応じて前回り受け身，横受け身，後ろ受け身をとることができる。 【思考・判断・表現】 ・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けることができる。 ・提供された攻防の仕方から，自己に適した攻防の仕方を選ぶことができる。 ・仲間に対して，技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘することができる。 ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。 ・武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようにする。	○	○	○	
３学期	C　陸上競技 【知識及び技能】 （1）次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア 競走 長距離走では，ペースの変化に対応するなどして走る。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3）陸上競技に自主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こと、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ことなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項（長距離走） ・教材　ワークシート　　など ・一人１台端末の活用　　など	【知識・技能】 ・リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違い配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。	○	○	○	
							合計 105

年間授業計画　様式例

高等学校 令和５年度（１学年用） 教科　　保健体育　科目　１年体育（女子）

教　科：　保健体育　　科　目：　１年体育（女子）　　単位数：　3　単位

対象学年組：第　1 学年　1 組～　9 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　１年体育（女子）　　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
	A　体つくり運動 【知識及び技能】 （１）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むことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 （２）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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （３）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すること、話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 （１）体ほぐしの運動 （２）体力を高める運動 （３）体力テストの実施　など ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定することができるようになる。 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができるようになる。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	
	C　陸上競技 【知識及び技能】 （１）記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 （２）動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （３）陸上競技に自主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こと、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ことなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 （１）短距離 （２）リレー　　など ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズミカルな動きで走ることができる。 ・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違い配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。	○	○	○	

1学期	D　水泳 【知識及び技能】 （1）次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ア　クロールでは，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。 イ　平泳ぎでは，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。 ウ　背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）泳法などの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，自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3）水泳に自主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こと，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ことなどや，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ようにする。	・指導事項 （1）クロール （2）平泳ぎ ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 技能（クロール） ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 技能（平泳ぎ） ・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、１回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。	○	○	○	
	G　ダンス 【知識及び技能】 （1）　次の運動について，感じを込めて踊ったり，仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい，それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。 ア 創作ダンスでは，表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ，個や群で，対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり，イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。 ウ 現代的なリズムのダンスでは，リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり，変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，体力の高め方，課題解決の方法，交流や発表の仕方などを理解し，グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3）ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合おうとすること，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，合意形成に貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする	・指導事項 A 身近な生活や日常動作 B 対極の動きの連続（ねじる―回る―見る など） C 多様な感じ（静かな，落ち着いた，重々しい，力強い など） D 群（集団）の動き（大回り―小回り，主役と脇役，迷路，都会の孤独 など） ・教材　ワークシート　　など ・一人１台端末の活用　　など	【知識・技能】 ・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ，個や群で，緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり，簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。 【思考・判断・表現】 ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けることができる。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けることができる。 ・発表や仲間との交流の場面では，互いの違いやよさを指摘することができる。 ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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い，イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることに自主的に取り組めるようにする。	○	○	○	

	D　水泳 【知識及び技能】 （１）次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ア　クロールでは，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。 イ　平泳ぎでは，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。 ウ　背泳ぎでは，手と足の動き，呼吸のバランスを保ち，安定したペースで泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 （２）泳法などの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，自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （３）水泳に自主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こと，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ことなどや，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ようにする。	・指導事項 （１）クロール （２）平泳ぎ ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 技能（クロール） ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 技能（平泳ぎ） ・肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、１回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。	○	○	○	

2学期	E　球技 【知識及び技能】 （1）次の運動について，勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開する。 ア ゴール型では，状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）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し，チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3） 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こと，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，合意形成に貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項（バスケットボール） （1）パス・シュート・ドリブル （2）フォーメーション （3）ゲーム ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 ・ゴール前に広い空間を作りだすために，守備者を引き付けてゴールから離れることができる。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ・ボール保持者が進行できる空間を作りだすために，進行方向から離れることができる。 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることできる。 【思考・判断・表現】 これまで学習した知識や技能を活用して，チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できる。	○	○	○	
	E　球技 【知識及び技能】 （1）次の運動について，勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 イ ネット型では，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だすなどの攻防を展開する。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）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し，チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3） 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こと，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，合意形成に貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項（バドミントン） （1）各種フライト （2）サービス （3）ゲーム ・教材　ワークシート　　など	【知識・技能】 ・サービスでは，ボールをねらった場所に打つことができる。 ・相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・腕やラケットを強く振って，ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。 ・ポジションの役割に応じて，拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 【思考・判断・表現】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組めるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，作戦に応じた技能で仲間と連携したゲームが展開できるようにすることに自主的に取り組むことができる。	○	○	○	

	G　ダンス 【知識及び技能】 （1）　次の運動について，感じを込めて踊ったり，仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい，それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。 ア 創作ダンスでは，表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ，個や群で，対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり，イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。 ウ 現代的なリズムのダンスでは，リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり，変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，体力の高め方，課題解決の方法，交流や発表の仕方などを理解し，グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3）ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合おうとすること，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，合意形成に貢献しようとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする	・指導事項 A 身近な生活や日常動作 B 対極の動きの連続（ねじる―回る―見る など） C 多様な感じ（静かな，落ち着いた，重々しい，力強い など） D 群（集団）の動き（大回り―小回り，主役と脇役，迷路，都会の孤独 など） ・教材　ワークシート　　など ・一人１台端末の活用　　など	【知識・技能】 ・表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ，個や群で，緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり，簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。 【思考・判断・表現】 ・表したいテーマにふさわしいイメージを見付けることができる。 ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見付けることができる。 ・発表や仲間との交流の場面では，互いの違いやよさを指摘することができる。 ・健康や安全を確保するために，体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。 ・ダンスを継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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い，イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることに自主的に取り組めるようにする。	○	○	○	
3学期	C　陸上競技 【知識及び技能】 （1）次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア 競走 長距離走では，ペースの変化に対応するなどして走る。 【思考力、判断力、表現力等】 （2）動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 （3）陸上競技に自主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こと、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ことなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項（長距離走） ・教材　ワークシート　　など ・一人１台端末の活用　　など	【知識・技能】 ・リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補強運動を選ぶことができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違い配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることができる。	○	○	○	
							合計 105