年間授業計画　様式例

八王子北 高等学校 令和８年度（３学年用） 教科　保健体育科　　科目 自選体育

教　科：　保健体育科　　科　目：　自選体育　　単位数：　　単位

対象学年組：第　　学年　A　組～　E　組

教科担当者：

使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ（大修館）　　）

教科　保健体育科　　の目標：

【知識及び技能】　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。

【思考力、判断力、表現力等】　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】　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，フェアなプレイを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，互いに助け合い教え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ようにする。

科目　自選体育　　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】
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。	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。	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，フェアなプレイを大切にしようとすること，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，互いに助け合い教え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ようにする。

	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	単元「球技（アルティメット）」 【知識及び技能】 ・次の運動について，勝敗を競う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，作戦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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 ・攻防などの自己やチームの課題を発見し，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】 ・球技に自主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，作戦などについての話合いに貢献しようとすること，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こと，互いに助け合い教え合おうと	・指導事項 男女共習で、班ごとに練習計画を考えて、練習や試合を実施する ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」	【知識・技能】 ・狙ったところにボールをコントロールすることができる。 ・狙った形の攻撃や守備をすることができる。 ・仲間と協力し攻撃や守備ができる。 【思考・判断・表現】 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で，よりよいマナーや行為について，自己の活動を振り返っている。 ・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて，自己の活動を振り返っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，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。	○	○	○	24
2学期	単元「球技（バドミントン）」 【知識及び技能】 「球技」と同じ 【思考力、判断力、表現力等】 「球技」と同じ 【学びに向かう力、人間性等】 「球技」と同じ 単元「球技（バレーボール）」 【知識及び技能】 「球技」と同じ 【思考力、判断力、表現力等】 「球技」と同じ 【学びに向かう力、人間性等】 「球技」と同じ	・指導事項 バドミントンは男女共習で、ペアごとに練習計画を考えて、練習や試合を実施する バレーボールは男女共習で、チームごとに練習計画を考えて、練習や試合を実施する ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」	【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。 ・シャトルを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。 【思考力、判断力、表現力等】 「球技（アルティメット）」と同じ 【学びに向かう力、人間性等】 「球技（アルティメット）」と同じ	○	○	○	26
3学期	単元「球技（バレーボール）」 【知識及び技能】 「球技」と同じ 【思考力、判断力、表現力等】 「球技」と同じ 【学びに向かう力、人間性等】 「球技」と同じ	・指導事項 バレーボールは男女共習で、チームごとに練習計画を考えて、練習や試合を実施する ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」	【知識・技能】 「球技」と同じ 【思考・判断・表現】 「球技」と同じ 【主体的に学習に取り組む態度】 「球技」と同じ	○	○	○	20
							合計 70