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 科目 体育（女子）

教　科：　保健体育　　科　目：　体育（女子）　　単位数：　3(1)　単位

対象学年組：第　3 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　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　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】
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「体つくり運動」 【知識及び技能】 ・次の運動を通して，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】 ・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】 ・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 体力テスト測定 体つくり運動　（ラジオ体操、縄跳び等） ストレッチ、ペア運動、補強運動 男女共習 ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」	【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。 ・運動を安全に行うには，関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど，徐々に筋肉を温めてから行うことについて，言ったり書き出したりしている。　【思考・判断・表現】 ・体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ている。 【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。 ・自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。	○	○	○	6
	単元「球技（ニュースポーツ）」 【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役割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 アルティメットなど 基本技術の確認 キャッチ・スロー ランニングキャッチ　ランニングスロー、ゲーム ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」	【知識・技能】 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 ・味方が操作しやすいパスを送ることができる。 ・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。 【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。	○	○	○	8
	単元「水泳」 【知識及び技能】 ・背泳ぎとバタフライを中心に，手と足の動き，ストリームラインを意識して，安定したペースで長く泳いだりすることができるようにする。 【思考力，判断力，表現力等】 ・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】 ・水泳に自主的に取り組むとともに，自己の記録向上を目指し，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 オリエンテーション　クロール、平泳ぎの練習 背泳ぎ、バタフライの習得 泳力チェック後、泳力別指導 背浮き、ストリームライン　プル、キック、コンビ練習 長距離泳 ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」	【知識・技能】 ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり，それぞれの技術には，効率的に泳ぐためのポイントがあることについて，学習した具体例を挙げている。 ・左右のバランスをとり，まっすぐに進むことができる。 ・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， 【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振り返っている。 ・自分と仲間の泳ぎの違いについて話し合ったり，教えあったりしている。 【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している。 ・水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	○	○	○	3
2学期	単元「水泳」 【知識及び技能】 上記と同じ 【思考力、判断力、表現力等】 上記と同じ 【学びに向かう力、人間性等】 上記と同じ	・指導事項 背泳ぎ、バタフライの練習 泳力チェック後、泳力別指導 ストリームライン プル、キック、コンビ練習 長距離泳、タイム測定 ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」	【知識・技能】 上記と同じ 【思考・判断・表現】 上記と同じ 【主体的に学習に取り組む態度】 ・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。	○	○	○	4
	単元「球技（バレーボール）」 【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 基本技術の確認　パス （オーバー、アンダー）　サーブ、スパイク、ブロックなど ゲーム（審判も含む） ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」	【知識・技能】 ・ボー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。 ・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。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【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。	○	○	○	8
3学期	単元「球技全般」 【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 パスやシュート ゲーム　・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	○	○	○	2
	単元「体育理論」 （豊かなスポーツライフの設計）	・指導事項 生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルにおうじたスポーツ 日本のスポーツ振興 スポーツと環境	【知識・技能】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することができる。 【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について，課題を発見し，よりよい解決に向けて試行し判断するとともに、他者に伝えるようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4 合計 35