年間授業計画　様式例

八王子北 高等学校 令和７年度　　教科　　保健体育科　科目　　体育(女子)

教　科：　保健体育科　　科　目：　体育（女子）　　単位数：　3　単位

対象学年組：第　１学年　Ａ 組～　　Ｅ 組

教科担当者：

使用教科書：（　　）

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　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」 ・体力テストのやり方や体づくり運動についての説明（１ｈ）期末考査で出題	【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。	○	○	○	12
	単元「ダンス」 【知識及び技能】 ・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。 ダンスの名称や用語，文化的背景と表現の仕方，体力の高め方を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 課題解決の方法，交流や発表の仕方など，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】 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 基本ステップの習得 イメージの表現方法 発表 試合 ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」 ・ダンスの基本技術や授業でのルールの説明（１ｈ）期末考査	【知識・技能】 ・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ができる。 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ができる。 【思考・判断・表現】 ・リズムの特徴をとらえ，変化とまとまりを付けて，リズムに乗って全身で 踊ったり，リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったりしている。 ・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選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・互いの違いやよさを肯定的に評価し賞賛することを通して，それぞれの表現や踊りに共感し，互いに高め合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	12
	単元「球技（バスケットボール）」 【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 基本技術の確認 パス、ドリブル、シュート 応用練習１対１、３対３、ミニゲーム ゲーム（審判を含む） ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」 ・バスケットボールのルールや基本技術の説明（１ｈ）期末考査で出題	【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】 上記と同じ 【主体的に学習に取り組む態度】 上記と同じ	○	○	○	12
	単元「水泳」 【知識及び技能】 ・クロールと平泳ぎでは，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。 【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，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 オリエンテーション クロール、平泳ぎの練習 泳力チェック後、泳力別指導 蹴伸び、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」 ・水泳の泳法やルールについての説明（１ｈ）期末考査で出題	【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。 ・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。 ・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】 ・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。 【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。	○	○	○	5

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 クロール、平泳ぎの練習 泳力チェック後、泳力別指導 蹴伸び、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」 ・水泳の泳法やルールについての説明（１ｈ）期末考査で出題	【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。	○	○	○	6
	単元「球技（ソフトボール）」 【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 基本技術の確認 キャッチボール、バッティング 守備練習、走塁練習 簡易ゲーム（審判を含む） ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」 ・ソフトボールのルールや基本技術の　説明（１ｈ）期末考査で出題	【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	○	○	○	12
	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	・指導事項 基本技術の確認 ハイクリア、ドライブ、スマッシュ、ヘアピン、サーブなど ゲーム（審判を含む） ・教材「ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ高校ｽﾎﾟｰﾂ」 ・バドミントンのルールや基本技術の　説明（１ｈ）期末考査で出題	【知識及び技能】 ・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（バレーボール）」と同じ 【学びに向かう力、人間性等】 「球技（バレーボール）と同じ	○	○	○	12
	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 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」 ・バレーボールのルールや基本技術の説明（１ｈ）期末考査で出題	【知識及び技能】 「球技（バレーボール）」と同じ 【思考力、判断力、表現力等】 「球技（バレーボール）」と同じ 【学びに向かう力、人間性等】 「球技（バレーボール）と同じ	○	○	○	12
3学期	単元「陸上競技（長距離走）」 【知識及び技能】 ・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。 ・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。 ・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。 【思考力、判断力、表現力等】 ・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。 【学びに向かう力、人間性等】 ・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。 ・健康・安全を確保すること。 単元「球技（バレーボール、バスケットボールなど）	・指導事項 長距離のフォーム （リズム、腕振り、呼吸法など） １周200ｍ×１０周＝２ｋｍ 記録を測定し、ペースを維持して走れるようにする。 マラソン大会 男子６ｋｍ、女子４ｋｍ ・指導事項 男女共習の球技、ゲームなど ・持久走の基本技術やマラソン大会実施についての説明（１ｈ）期末考査で出題	【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】 ・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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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。 ※「球技」の「知識・技能」「態度」は、２学期同様 【思考・判断・表現】 ・体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに球技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。	○ ○	○ ○	○ ○	16
	単元「体育理論」 （運動・スポーツの文化的特徴）	・指導事項 人間にとって「動く」とは何か スポーツの始まりと変遷 スポーツ文化の楽しみ方 オリンピックと国際理解 スポーツと経済 ドーピングとスポーツ理論	【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。	○	○	○	6 合計 105