

# 年間授業計画【新様式】

## 高等学校令和5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：2 単位

対象学年組：第 1 学年

教科担当者：山口 蓮

使用教科書：（「現代高等保健体育」（大修館書店））

教科 保健体育 の目標：

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

【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 体育 の目標：

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

| 【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、喜びや正しい行い方、健康・安全の確保の方法を学び、生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指す。また、運動の多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができるようにする。 | 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力を養う。 | 運動における競争や共同の経験を通して、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<br>時数 |
|--|---|--|---|---|---|----------|
| <p>体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】<br/>運動の原則などを理解し、健康の保持増進や体力の向上を目指し、運動の計画を立てることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>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し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>健康や安全を確保した上で、自主的に取り組むとともに、話し合いに貢献することができる。</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動</li> <li>・体力を高める運動</li> <li>・設定した課題に対して、仲間と協力して解決するなど、集団で挑戦するような運動</li> <li>・スマートスクール端末を活用し、個々の能力に応じて実生活に生かす運動の計画を立てる。</li> <li>・専門用語やルールに関する授業内テストの実施</li> </ul>                                 | <p>【知識及び技能】<br/>体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などについて理解している。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>将来運動を豊かに継続するために課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫している。また、考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】<br/>健康や安全を確保し、運動に主体的に取り組むとともに、一人一人の違いを大切に、互いに助け合い高め合おうとしている。</p>                             | ○ | ○ | ○ | 8        |
| <p>球技（ゴール型：バスケットボール）</p> <p>【知識及び技能】<br/>技術の名称を理解し、状況に応じたボール操作や空間を埋めることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じて運動への取り組み方を工夫するとともに、それらを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>健康や安全を確保した上で、主体的に取り組む、一人一人の違いを理解し、互いに助け合い高め合おうとすることができる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々なシチュエーションからのドリブル、パス、シュートの練習</li> <li>・ボールコントロールの練習</li> <li>・ミニゲーム</li> <li>・3対3の試合形式</li> <li>・スマートスクール端末を活用し、シュートフォームやゲームの様子を動画で記録し、課題を見いだし、改善に向けた手立てを考える。</li> <li>・専門用語やルールに関する授業内テストの実施</li> </ul> | <p>【知識及び技能】<br/>・技術などの名称、課題解決の方法などについて理解している。</p> <p>・状況に応じたボール操作をし空間を埋めることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>試合などの場面において、チームや自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫している。また、それらを他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】<br/>健康や安全を確保し、フェアプレーを遵守する上で、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にし、互いに助け合い高め合おうとしている。</p> | ○ | ○ | ○ | 9        |

|  |  |  |   |   |   |    |
|--|--|--|---|---|---|----|
| <p>陸上競技（短距離、ハドル走）</p> <p>【知識及び技能】<br/>競技種目の分類を理解している。短距離走では、スピードを維持して速く走ることができる。ハドル走では、スピードを維持した走りからハドルを低くリズムカルに越すことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>フォームや走法など自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>健康・安全を確保した上で、自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることができる。一人一人の違いに応じた課題に挑戦することができる。</p> | <p>【短距離走】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クラウチングスタートの練習</li> <li>・テンポ走、助走つき疾走、もも上げ走での練習</li> <li>・フィニッシュ姿勢の練習</li> <li>・毎時間計測を行い、記録を可視化する。</li> </ul> <p>【ハドル走】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハドルリングの練習</li> <li>・正しいフォームの練習</li> <li>・毎時間計測を行い、記録を可視化する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スマートスクール端末を活用し、シュートフォームやゲームの様子を動画で記録し、課題を見いだして改善に向けた手立てを考える。</li> <li>・専門用語やルールに関する授業内テストの実施</li> </ul> | <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・種目名や課題解決の方法などについて理解している。</li> <li>・短距離走では、スピードを維持して速く走ることができる。</li> <li>・ハドル走では、スピードを維持した走りからハドルを低くリズムカルに越すことができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫している。また、それらを他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】<br/>健康や安全を確保し、自主的に練習に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止めている。また、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。</p> | ○ | ○ | ○ | 8  |
| <p>器械運動（マット運動）</p> <p>【知識及び技能】<br/>技の名称と行い方を理解している。回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことや演目を構成し演技することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>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、考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>健康・安全を確保した上で、自主的に取り組み、互いを褒め合い助け合うことができる。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・回転系の技の練習</li> <li>・巧技系の技の練習</li> <li>・演目を構成し、発表する。</li> <li>・スマートスクール端末を活用し、シュートフォームやゲームの様子を動画で記録し、課題を見いだして改善に向けた手立てを考える。</li> <li>・専門用語やルールに関する授業内テストの実施</li> </ul>   | <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技の名称と行い方を理解している。</li> <li>・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。</li> <li>・条件を変えた技や発展技を行うことができる。</li> <li>・演目構成を考え演技することができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>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している。また、それらを他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】<br/>健康や安全を確保し、自主的に取り組むとともに、よい演技を互いに褒め、助け合い教え合おうとしたり、課題に挑戦しようとしている。</p>     | ○ | ○ | ○ | 9  |
| <p>球技（ベースボール型）</p> <p>【知識及び技能】<br/>技術やポジション等の名称を理解している。また、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>チームや自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>健康・安全を確保した上で、主体的に取り組み、一人一人の違いに応じたプレイを大切にしようとしたり、互いに助け合い高め合うことができる。</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「打つ」「捕る」「投げる」「走る」の基本動作の練習</li> <li>・打撃練習</li> <li>・戦術理解</li> <li>・試合形式</li> <li>・スマートスクール端末を活用し、シュートフォームやゲームの様子を動画で記録し、課題を見いだして改善に向けた手立てを考える。</li> <li>・専門用語やルールに関する授業内テストの実施</li> </ul>   | <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術やポジション等の名称を理解している。</li> <li>・バット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防することができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>チームや自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて話し合い、取り組み方を工夫している。また、それらを他者に伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】<br/>健康や安全を確保し、主体的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしたり、互いに助け合い高め合おうとしている。</p>   | ○ | ○ | ○ | 10 |
| <p>球技（ネット型：バドミントン）</p> <p>【知識及び技能】<br/>技術の名称を理解している。また、状況に応じたシャトル操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>自己やペアの課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫することができ、と他者と共有できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】<br/>健康・安全を確保した上で、練習や試合に主体的に取り組み、互いに助け合い高め合うことができる。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・正確なショットのためのストロークの練習（オーバーヘッドストローク、アンダーハンドストローク、フォアハンド、バックハンド）</li> <li>・サービスの練習</li> <li>・戦術学習（シングルス、ダブルス）</li> <li>・スマートスクール端末を活用し、シュートフォームやゲームの様子を動画で記録し、課題を見いだして改善に向けた手立てを考える。</li> <li>・専門用語やルールに関する授業内テストの実施</li> </ul>  | <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方等を理解している。</li> <li>・状況に応じたシャトル操作で空間を作り出すなどの攻防をすることができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】<br/>シングルス、ダブルスにおいてペアや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫している。またそれらを他者と共有している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】<br/>健康や安全を確保し、主体的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしたり、互いに助け合い高め合おうとしている。</p>  | ○ | ○ | ○ | 9  |

2  
学  
期

|             |   |   |  |   |   |    |    |
|-------------|---|---|--|---|---|----|----|
| 3<br>学<br>期 | 陸上競技（長距離走）<br>【知識及び技能】<br>自己に適したペースを維持して走る<br>ことができる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>動きなどの自己や仲間の課題を発見<br>し、合理的な解決に向けて運動の取<br>り組み方を工夫することができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>健康や安全を確保し自主的に取り組<br>むとともに、勝敗などを冷静に受け<br>止めることができる。                                       | ・呼吸法やフォームの確認<br>・距離走<br>・インターバル走<br>・1周あたりのラップタイムを計<br>算し、次回の目標タイムを定める。<br>・スマートスクール端末を活用し<br>て自身のランニングフォームを記<br>録し、改善点を発見する。<br>・専門用語やルールに関する授業内<br>テストの実施 | 【知識・技能】<br>リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで<br>軽快に走ることができる。<br>【思考・判断・表現】<br>健康や安全を確保するために、体調や環境に応<br>じた適切な練習方法等について振り返ってい<br>る。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>健康や安全を確保し、一人ひとりの違いに応じ<br>た課題や挑戦を大切にしようとしている。   | ○ | ○ | ○  | 9  |
|             | 体育理論<br>【知識及び技能】<br>スポーツは、人類の歴史とともに始<br>まり、その理念が時代に応じて多様<br>に変容してきていることを理解して<br>いる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>スポーツの文化的特性や現代のス<br>ポーツの発展について、課題を発見<br>し、よりよい解決に向けて思考し判<br>断することができる。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>スポーツの文化的特性や現代のス<br>ポーツの発展に自主的に取り組むこ<br>とができる。 | ○スポーツの文化的特性や現代の<br>スポーツの発展について<br>・スポーツの歴史的発展と多様な<br>変化<br>・現代のスポーツの意義や価値<br>・スポーツの経済的効果と高潔さ<br>・スポーツが環境や社会にもたら<br>す影響<br>・スマートスクール端末の活用<br>・授業内テストの実施      | 体育理論<br>【知識及び技能】<br>・運動やスポーツが身体や心に与える影響に<br>ついて理解し、説明することができる。<br>・オリンピックやパラリンピック等の国際大<br>会を通して、スポーツが社会に与える影響につ<br>いて理解し、説明することができる。<br>・スポーツが社会や環境にもたらす影響を考<br>え、責任ある行動とは何かを考えることができ<br>る。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発<br>展について、課題を発見し、よりよい解決に向<br>けて思考し判断するとともに、他者に伝えてい<br>る。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発<br>展についての学習に自主的に取り組もうとし<br>ている。 | ○ | ○ | ○  | 8  |
|             |   |   |  |   |   | 合計 | 70 |