

# 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：高橋 あゆほ

使用教科書：（「現代高等保健体育」（大修館））

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
<b>体づくり運動</b> <b>【知識及び技能】</b> 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、運動の計画を立て取り組むことができる。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> 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。 <b>【学びに向かう力、人間性等】</b> 自主的に取り組むとともに、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりする。 ・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	<b>【知識・技能】</b> 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりしている。 <b>【思考・判断・表現】</b> 生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	7
<b>球技（ゴール型：バスケットボール）</b> <b>【知識及び技能】</b> 安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 <b>【思考力、判断力、表現力等】</b> 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。 <b>【学びに向かう力、人間性等】</b> 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など、作戦などについての話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること。	・様々な場所からゴールの枠内にシュートをコントロールする練習 ・味方が操作しやすいパスを送る練習 ・ミニゲーム ・5対5でのゲーム ・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。	<b>【知識・技能】</b> ゴールの枠内にシュートをコントロールすることや、ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 <b>【思考・判断・表現】</b> 作戦などの話合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 <b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしていることや、健康・安全を確保している。	○	○	○	9

1  
学  
期

	<p>球技（ネット型：バドミントン）</p> <p>【知識及び技能】 安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。</p> <p>【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。</p> <p>【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、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な打ち方（クリアー、ハイクリアー、スマッシュ、ドロップ、ヘアピン、ドライブ等）を駆使して攻防する。</li> <li>・シングルのゲーム</li> <li>・ダブルスのゲーム</li> <li>・スマートスクール端末を活用してゲームの様子を記録し、課題を発見する。</li> </ul>	<p>【知識・技能】 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。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技に自主的に取り組もうとしているとともに、フェアなプレイを大切にしようとしている。</p>	○	○	○	9
	<p>器械運動（マット運動）</p> <p>【知識及び技能】 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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技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ことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、よい演技を讀えようとしている。</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>・4つの連続技の発表会</li> <li>・スマートスクール端末を活用して自身の動きを記録し、改善点を考える。</li> </ul>	<p>【知識・技能】 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に取り組もうとしているとともに、互いに讀え合おうとしている。</p>	○	○	○	10
2 学 期	<p>球技（ネット型：バレーボール）</p> <p>【知識及び技能】 状況に応じたボール操作や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】 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。</p> <p>【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、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保すること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味方が操作しやすいパスを送る練習（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス）</li> <li>・サーブ練習</li> <li>・スパーク練習</li> <li>・ゲーム</li> <li>・スマートスクール端末を活用してゲームの様子を記録し、課題を発見する。</li> </ul>	<p>【知識・技能】 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。</p> <p>【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技に自主的に取り組もうとしているとともに、フェアなプレイを大切にしようとしている。</p>	○	○	○	9
	<p>ダンス</p> <p>【知識及び技能】 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 表現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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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や、作品や発表などの話し合いに貢献することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々なダンスの名称や特徴を知る</li> <li>・現代的なリズムのダンス</li> <li>・様々な様々なステップの練習</li> <li>・互いに見せ合うことで相手の動きを観察し、課題を明確にする。</li> <li>・成果発表会</li> <li>・スマートスクール端末の活用</li> </ul>	<p>【知識・技能】 リズムのとり方や動きの連動のさせ方を組み合わせ、動きに変化をつけて踊ることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンス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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 仲間に課題を伝えあったり、教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p>	○	○	○	10
	<p>陸上競技（長距離走）</p> <p>【知識及び技能】 自己に適したペースを維持して走ることができる。</p> <p>【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ことができる。</p> <p>【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することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸法やフォームの確認</li> <li>・距離走</li> <li>・インターバル走</li> <li>・1周あたりのラップタイムを計算し、次回の目標タイムを定める</li> <li>・スマートスクール端末を活用して自身のランニングフォームを記録し、改善点を見出す。</li> </ul>	<p>【知識・技能】 リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。</p> <p>【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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 一人ひとり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>	○	○	○	10

3 学 期	<p>体育理論</p> <p><b>【知識及び技能】</b> スポーツは、人類の歴史とともに始まり、その理念が時代に応じて多様に変容してきていることを理解している。</p> <p><b>【思考力、判断力、表現力等】</b> スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思慮し判断することができる。</p> <p><b>【学びに向かう力、人間性等】</b> スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展に自主的に取り組むことができる。</p>	<p>○スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツの歴史的発展と多様な変化</li> <li>・現代のスポーツの意義や価値</li> <li>・スポーツの経済的効果と高潔さ</li> <li>・スポーツが環境や社会にもたらす影響</li> <li>・スマートスクール端末の活用</li> </ul>	<p><b>【知識・技能】</b> 運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたことについて、言ったり書きだしたりしている。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b> 運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断するとともに、他者に伝えている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	6
							合計
							70