

# 年間授業計画【新様式】

## 高等学校令和8年度（3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 3 学年

教科担当者：小林 陽介 中山 万葉

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しているとともに、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を判断するとともに、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 時数
1 学 期	<p>体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】 体を動かすことを通して自己や仲間の心と体が解放される心地よさを理解し、自己に適した運動を選択し実生活に生かす運動計画を立てることができる。</p> <p>【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、計画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】 運動に主体的に取り組むとともに、健康や安全を確保した上で、合意形成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>・実生活に生かす運動の計画</li> <li>・スマートスクール端末を活用し、個々の能力や課題に応じて実生活に生かす運動の計画を立てる。</li> <li>・授業内テストやレポート課題の実施</li> </ul>	<p>【知識及び技能】 体づくり運動の行い方、体の動きを高める運動の行い方、実生活への取り入れ方などについて理解している。</p> <p>又、自己のねらいに応じた様々な運動の計画を立て、実践した上で、新たな目標の設定をしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたって運動を豊かに継続するために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取り組み方を工夫している。又、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】 運動に主体的に取り組むとともに、健康や安全を確保し、一人一人の違いを大切に、合意形成に貢献しようとしている。</p>	○	○	○	6
	<p>球技（ゴール型：バスケットボール）</p> <p>【知識及び技能】 状況に応じたボール操作や動きによって空間や味方と相手の動きを見ながら、防御をかわして相手陣地に侵入し、ゴールを決めることができる。</p> <p>【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、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し、それらを他者と共有することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 運動に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切に、健康や安全を確保した上で、一人一人の違いを理解し、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>・得点を取るためのフォーメーションやセットプレイの練習</li> <li>・守備練習</li> <li>・3対3、4対4、5対5の試合形式</li> <li>・スマートスクール端末を活用し、自己や仲間のシュートフォームやゲームの様子等を動画で記録し、課題を見出し、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】 ・技術的名称、課題解決の方法などについて理解している。</p> <p>・攻撃については、防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぼうとしている。又、シュートに積極的にトライし、パスを受けるために味方が作り出した空間に移動している。</p> <p>・守備については、チームの作戦に応じた守備位置に移動し、相手のボールを奪うための動きをしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 練習や試合の場面において、自己やチームの課題を発見し、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。又、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】 運動に主体的に取り組むとともに、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を大切に、互いに助け合い高め合おうとしている。</p>	○	○	○	9

	<p>球技（ネット型：バレーボール）</p> <p>【知識及び技能】 ポジションの役割に応じたボールや用具の操作で、仲間と連携し、相手側のコートに空いた場所をめぐる攻防を展開することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己やチームの課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫し、それらを他者と共有することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 運動に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切に、健康や安全を確保した上で、一人一人の違いを理解し、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>基本的なボール操作の練習（アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、サーブなど）</li> <li>セット攻撃の練習</li> <li>スマートスクール端末を活用し、自身や他者のフォームを動画で記録し、課題を見出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】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称やコントロールの仕方を理解している。</li> <li>状況に応じたボール操作で空間を作り出し、得点を取ることができる。</li> <li>チームの作戦に応じた守備位置に移動し、仲間と連動してボールの侵入を防いだり、打ち返したりしている。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】 練習や試合の場面において、自己やチームの課題を発見し、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。又、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】 運動に主体的に取り組むとともに、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を大切に、互いに助け合い高め合おうとしている。</p>	○	○	○	9
	<p>球技（ゴール型：アルティメット）</p> <p>【知識及び技能】 状況に応じたディスク操作や動きによって空間や味方と相手の動きを見ながら、防御をかわして相手陣地に侵入し、ゴールを決めることができる。</p> <p>【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、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し、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】 運動に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切に、健康や安全を確保した上で、一人一人の違いを理解し、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>スロー練習（バックハンドスロー、フォアハンドスロー、アップサイドダウンスロー）</li> <li>キャッチ練習</li> <li>シュート練習</li> <li>ルール理解</li> <li>試合形式</li> <li>スマートスクール端末を活用し、自身や他者のフォームを動画で記録し、課題を見出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】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称について理解している。</li> <li>攻撃については、防御をかわして相手陣地やゴールにディスクを運ぼうとしている。又、シュートに積極的にトライし、パスを受けるために味方が作り出した空間に移動している。</li> <li>守備については、チームの作戦に応じた守備位置に移動し、相手のディスクを奪うための動きをしている。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】 練習や試合の場面において、自己やチームの課題を発見し、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。又、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】 運動に主体的に取り組むとともに、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を大切に、互いに助け合い高め合おうとしている。</p>	○	○	○	9
2 学 期	<p>球技（ネット型：テニス）</p> <p>【知識及び技能】 正確なボールコントロールによって、仲間と連携し攻防を展開することができる。</p> <p>【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取り組み方を工夫し、それらを他者と共有することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 運動に主体的に取り組むとともに、健康・安全を確保した上で、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>ストロークの練習</li> <li>サーブの練習</li> <li>ラリーの練習</li> <li>ルール理解</li> <li>スマートスクール端末を活用し、フォームを動画で記録し、課題を見出し、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】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称や行い方を理解している。</li> <li>状況に応じたボール操作をすることができる。</li> <li>正確なサーブを行うことができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己やペアの課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫している。又、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】 運動に主体的に取り組むとともに、健康や安全を確保し、一人一人の違いに応じたプレイを大切に、互いに助け合い高め合おうとしている。</p>	○	○	○	9

<p>球技（ネット型：バドミントン）</p> <p>【知識及び技能】 ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーし、守備をすることができる。 サービスでは、変化をつけることで相手の態勢を崩し、効果的な攻撃を展開することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 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し、それらを他者と共有することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 運動に主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切に、健康や安全を確保した上で、一人一人の違いを理解し、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>・ショートサービス、ロングサービスの練習</li> <li>・シングルスにおける攻撃と守備の練習</li> <li>・ダブルスにおける攻撃と守備の練習</li> <li>・スマートスクール端末を活用し、自身や他者のフォームを動画で記録し、課題を見い出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>・技術の名称やコントロールの仕方を理解している。</li> <li>・状況に応じたラケット操作で、得点を奪うことができる。</li> <li>・作戦に応じた攻撃や守備位置によって、相手の攻撃を崩すことができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>練習や試合の場面において、自己やチームの課題を発見し、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。又、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】</p> <p>運動に主体的に取り組むとともに、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を大切に、互いに助け合い高め合おうとしている。</p>	○	○	○	9
<p>球技（ネット型：卓球）</p> <p>【知識及び技能】 様々な打法を身に付け、正確にコントロールし、味方と連携しながら、攻防を展開することができる。 【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、課題に応じて運動への取り組み方を工夫し、それらを他者と共有することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 運動に主体的に取り組むとともに、健康・安全を確保した上で、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>・打法練習</li> <li>・サービス練習</li> <li>・試合形式</li> <li>・ルール理解</li> <li>・スマートスクール端末を活用し、自身や他者のフォームを動画で記録し、課題を見い出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>・状況に応じたボール操作をすることができる。</li> <li>・正確なサービスを行うことができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>自己やペアの課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫している。又、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】</p> <p>運動に主体的に取り組むとともに、健康や安全を確保し、一人一人の違いに応じたプレイを大切に、互いに助け合い高め合おうとしている。</p>	○	○	○	9
<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。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 運動に主体的に取り組むとともに、健康や安全を確保した上で、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>・呼吸法やフォームの確認</li> <li>・時間走</li> <li>・距離走</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設定する。</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、改善点を発見する。</li> <li>・授業内テストの実施</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・毎時設定する自身の目標を達成することができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>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】</p> <p>運動に主体的に取り組むとともに、健康や安全を確保し、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>	○	○	○	12
<p>3 学 期</p> <p>体育理論</p> <p>【知識】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があることを理解している。 又、スポーツの推進は、様々な施策や組織、人々の支援によって支えられていることを理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や社会の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、自己の考えを言葉や文章などを通して他者に筋道を立てて伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツを多様に継続するための課題を発見し解決するための意見交換などの学習に積極的に取り組むことができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方</li> <li>・ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方</li> <li>・スポーツ推進のための施策と諸条件</li> <li>・豊かなスポーツライフが広がる未来の社会</li> <li>・スマートスクール端末の活用</li> <li>・授業内テストの実施</li> </ul>	<p>体育理論</p> <p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方について理解し、説明することができる。</li> <li>・スポーツが社会や環境にもたらす影響を考え、自身の考えを説明することができる。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>自己や社会の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、自己の考えを言葉や文章などを通して他者に筋道を立てて伝えることができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>スポーツを多様に継続するための課題を発見し解決するための意見交換などの学習に積極的に取り組むことができる。</p>	○	○	○	6
						合計
						78