年間授業計画

上水　高等学校 令和８年度（３年次用）教科　保健体育　科目 体育

教 科： 保健体育　科 目： 体育　単位数： 3 単位

対象学年組：第 3 年次 A 組～ F 組

ソフトボール・アルティメット・バレーボール・バドミントン・テニス・卓球・水泳

使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ ）

教科 0 の目標：

【知識及び技能】 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出来るようにするため、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つけるようにする

【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

【学びに向かう力、人間性等】 運動における競争や共働の経験を通して、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。

科目 体育 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】
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出来るようにするため、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つけるようにする	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共働の経験を通して、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
一学期	**(知識・技能)** 体力の高め方などを理解し、基本動作や基本となる技の習得する **(思考力・判断力・表現力)** 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力。人間性)** フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	ソフトボール(共修) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じたボール操作ができるようにする。	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ぶことができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	16
	(知識・技能) 体力の高め方などを理解し、基本動作や基本となる技の習得する。 **(思考力・判断力・表現力)** 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	バレーボール（共修） 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じたボール操作ができるようにする。	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ぶことができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。				
	(知識・技能) 体力の高め方などを理解し、基本動作や基本となる技の習得する。 **(思考力・判断力・表現力)** 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	テニス(共修) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して状況に応じたボール操作ができるようにする。試合を通して、空間を作り出すなどの攻防が展開できるようにする ICT機器により動作撮影	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ぶことができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。				
	(知識・技能) 体力の高め方などを理解し、基本動作や基本となる技の習得する。 **(思考力・判断力・表現力)** 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	卓球(共修) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して状況に応じたボール操作ができるようにする。試合を通して、空間を作り出すなどの攻防が展開できるようにする ICT機器により動作撮影	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ぶことができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。				
	(知識・技能) 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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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、自己の考え方事を他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** ルールやマナーを大切にし、自己の責任を果たそうとする。健康あ・安全を確保できるようにする。	水泳 クロール、平泳ぎ・背泳ぎ 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できるようにする	**(知識・技能)** 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できる。 **(思考力・判断力・表現力)** 泳法について合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 **(学びに向かう人間性)** 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。	○	○	○	12
	(知識・技能) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	アルティメット(共修) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じて安定したディスクの操作ができるようにする。	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。相手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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。				

二学期	**(知識・技能)** 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力。人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	バドミントン（共修) 用具の使用法の理解 試合を通して、状況に応じたシャトルの操作ができるようにする。	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 相手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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	24
	(知識・技能) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力。人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	テニス(共修) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して状況に応じたボール操作ができるようにする。試合を通して、空間を作り出すなどの攻防が展開できるようにする ICT機器により動作撮影	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 相手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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。				
	(知識・技能) 体力の高め方などを理解し、基本動作や基本となる技の習得する。 **(思考力・判断力・表現力)** 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	卓球(共修) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して状況に応じたボール操作ができるようにする。試合を通して、空間を作り出すなどの攻防が展開できるようにする ICT機器により動作撮影	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ぶことができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。				
	(知識) 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，その解決を目指した活動をすることができる。 **(思考力・判断力・表現力)** 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，その解決を目指した活動をすることができる。 **(学びに向かう力・人間力)** 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，その解決を目指した活動をすることができる。	体育理論 生涯スポーツの見方・考え方 ライフスタイルに応じたスポーツ	**（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。また，その楽しみ方は，個人のスポーツに対する欲求などによっても変化する ことが理解できている。 **（思考力・判断力・表現力）** 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，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，他者に伝えることができる。 **（学びに向かう力・人間力）** 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	6
三学期	**(知識・技能)** 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	球技(共修) 自主練習、運営を行う	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 相手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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	20
							合計 78

対象学年組：第　3 学年　A　組～　　F　組　　テニス・サッカー・バレーボール・フットサル・水泳

	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
一学期	**(知識・技能)** 体力の高め方などを理解し、基本動作や基本となる技の習得する。 **(思考力・判断力・表現力)** 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	テニス(男子) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して状況に応じたボール操作ができるようにする。試合を通して、空間を作り出すなどの攻防が展開できるようにする ICT機器により動作撮影	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ぶことができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	11
	(知識・技能) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	フットサル(女子ACE) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じて安定したボール操作ができるようにする。	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 相手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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。				
	(知識・技能) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えれるようにする。 **(学びに向かう力。人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	バスケットボール(女子BDF) 試合を通して、状況に応じたボール操作ができるようにする。	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 パスを出した後に次のパスを受ける動きができる。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。				
	(知識・技能) 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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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、自己の考え方事を他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** ルールやマナーを大切にし、自己の責任を果たそうとする。健康・安全を確保できるようにする。	水泳 クロール、平泳ぎ・背泳ぎ 手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳いだり速く泳げるようにする	**(知識・技能)** 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できる。 **(思考力・判断力・表現力)** 泳法について合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 **(学びに向かう人間性)** 個々の課題や挑戦を大切にしようとしている。	○	○	○	3
二学期	**(知識・技能)** 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	サッカー(男子) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じて安定したボール操作ができるようにする。	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 相手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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。				
	(知識・技能) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えれるようにする。 **(学びに向かう力。人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	バスケットボール(女子ACE) 試合を通して、状況に応じたボール操作ができるようにする	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 パスを出した後に次のパスを受ける動きができる。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	12

	(知識・技能) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	フットサル(女子BDF) 用具の使用法の理解 基本的な技術の習得 試合を通して、状況に応じて安定したボール操作ができるようにする。	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 相手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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを				
	(知識) 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，その解決を目指した活動をすることができる。 **(思考力・判断力・表現力)** 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，その解決を目指した活動をすることができる。 **(学びに向かう力・人間力)** 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，課題を発見し，その解決を目指した活動をすることができる。	体育理論 スポーツを推進する取り組み 豊かなスポーツライフの創造	**(知識)** 人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として，スポーツを未来に継承するためには，スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する，みる，支える，知る」などの関わりが求められることが理解できている。 **(思考力・判断力・表現力)** 豊かなスポーツライフの設計の仕方について，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，他者に伝えることができる。 **(学びに向かう力・人間力)** 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。	○	○	○	3
三学期	**(知識・技能)** 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開できるようにする。 **(思考力・判断力・表現力)** 攻防の等の自己の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し、自己の考えを他者に伝えられるようにする。 **(学びに向かう力・人間性)** 作戦などについて話し合いに貢献しようとすることや一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にできるようにする。フェアなプレイを大切にし、互いに教え合えるようにする。	球技(共修) 自主練習、運営を行う	**(知識・技能)** ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行うことで体力を高めることが出来る。 相手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。 **(思考力・判断力・表現力)** 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ることができる。 **(学びに向かう力・人間性)** 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦および修正などを大切にしようとしている。				10
							合計 39