東京都立葛飾総合高等学校　令和8年度　体育　年間授業計画

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　A 組～　　E 組
教科担当者：（ AB組：畠中　岡部　鈴木　齋藤 ）　（ CDE組：畠中　岡部　齋藤　関口　鈴木 ）
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

【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

【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】
各種の運動の特性に応じた技能について理解し、技能を身に付けるようにする。	運動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。	自主的に学習に取り組み、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	・体育の授業に関するルールや、評価、年間計画について理解する。 ・新体力テストの計測を通して、自らの体力を把握し、課題を見つける。 ・意欲的に授業に取り組む姿勢を身に付ける。	・オリエンテーション ・体つくり運動 ・新体力テスト	【知識・技能】 体力の高め方理解しているか。 【思考・判断・表現】 自らの課題を見つけ、改善点を挙げているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に学習に取り組もうとしているか。	○	○	○	6
	・技術などの名称や行い方を理解する。 ・選択した運動について合理的な動きと自己や仲間の動きを比較し、改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えながら活動する。 ・役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとしているか。	・サッカー ・バレーボール	【知識・技能】技術の名称や行い方を理解しているか。試合の行い方を理解できているか。 【思考・判断・表現】選択した運動について改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えながら活動しているか。 【主体的に学習に取り組む態度】グループやチームでの活動において、自ら役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとしているか。	○	○	○	8
	定期考査	・技能テスト ・理解度テスト		○	○	○	1
	・四泳法それぞれの特性について理解する。 ・クロール、平泳ぎを習得する。長く又は速く泳ぐ技能を身に付ける。 ・水泳に必要な準備運動や補助運動を自ら考える。 ・安全に留意しながら活動する。	・水泳 ・体育理論	【知識・技能】四泳法の特性について理解しているか。クロールと平泳ぎを早く長く泳ぐことができるか。 【思考・判断・表現】水泳に必要な準備運動や補助運動を選ぼうとしているか。 【主体的に学習に取り組む態度】安全を確保し、活動に取り組もうとしているか。	○	○	○	8
	定期考査	・技能テスト ・理解度テスト		○	○	○	1
2学期	・四泳法それぞれの特性について理解する。 ・クロール、平泳ぎを習得する。長く又は速く泳ぐ技能を身に付ける。 ・水泳に必要な準備運動や補助運動を自ら考える。	・水泳	【知識・技能】四泳法の特性について理解しているか。クロールと平泳ぎを早く長く泳ぐことができるか。 【思考・判断・表現】水泳に必要な準備運動や補助運動を選ぼうとしているか。 【主体的に学習に取り組む態度】安全を確保し、活動に取り組もうとしているか。	○	○	○	4
	・安全に留意しながら活動する。 ・作戦に応じた技能を身に付け、仲間と連携し、ゲームを展開する。 ・チームの課題を発見し、自分の考えを他者に伝える。 ・作戦などの話し合いに参加し、チームに貢献する。	・ソフトボール ・バレーボール ・アルティメット	【知識・技能】作戦に応じた技能を身に付け、仲間と連携しながらゲームをすることができるか。 【思考・判断・表現】チームの課題を発見し、自分の考えを他のメンバーに伝えようとしているか。 【主体的に学習に取り組む態度】作戦などの話し合いに積極的に参加し、チームに貢献しようとしたか。	○	○	○	8
	・技の名称や行い方を理解するとともに、自己に適した技で演技する ・技などの自己や仲間の課題を発見し、自己の考えたことを他者に伝える ・よい演技を讃えようとする ・互いに助け合い教え合おうとする ・健康･安全を確保して活動する	・器械運動	【知識・技能】技の名称や行い方を理解しているか。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か。 【思考・判断・表現】技などの自己や仲間の課題を発見し、自己の考えたことを他者に伝えようとしているか。 【主体的に学習に取り組む態度】器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとしたり、互いに助け合い教え合おうとしたりしたか。健康･安全を確保しようとしたか。	○	○	○	8
	定期考査	・技能テスト ・理解度テスト		○	○	○	1
	・安全に留意しながら活動する。 ・作戦に応じた技能を身に付け、仲間と連携し、ゲームを展開する。 ・チームの課題を発見し、自分の考えを他者に伝える。 ・作戦などの話し合いに参加し、チームに貢献する。	・ハンドボール ・テニス ・バドミントン	【知識・技能】作戦に応じた技能を身に付け、仲間と連携しながらゲームをすることができるか。 【思考・判断・表現】チームの課題を発見し、自分の考えを他のメンバーに伝えようとしているか。 【主体的に学習に取り組む態度】作戦などの話し合いに積極的に参加し、チームに貢献しようとしたか。	○	○	○	8
	・技の名称や行い方を理解するとともに、自己に適した技で演技する ・技などの自己や仲間の課題を発見し、自己の考えたことを他者に伝える ・よい演技を讃えようとする ・互いに助け合い教え合おうとする ・健康･安全を確保して活動する	・器械運動	【知識・技能】技の名称や行い方を理解しているか。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か。 【思考・判断・表現】技などの自己や仲間の課題を発見し、自己の考えたことを他者に伝えようとしているか。 【主体的に学習に取り組む態度】器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとしたり、互いに助け合い教え合おうとしたりしたか。健康･安全を確保しようとしたか。	○	○	○	8
	定期考査	・技能テスト ・理解度テスト		○	○	○	1
3学期	・目標タイムを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。 ・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。 ・自主的に持久走に取り組み、健康、安全を確保する。	・持久走	【知識・技能】自己のペースに応じたスピードで維持して走ることができる。呼吸法を取り入れて走ることができる。 【思考・判断・表現】自己の技能や体力の程度に合わせたペースを考えるために、自己の活動を振り返っている。 【主体的に学習に取り組む態度】自主的に持久走の授業に取り組み、自らの健康への意識を高めようとしているか。	○	○	○	8 合計 70