年間授業計画 新様式例

高等学校 令和5年度（２学年用） 教科　保健体育　科目 体育(女子)

教　科：保健体育　　科　目：体育(女子)　　単位数：　2　単位

対象学年組：第　2 学年　1 組～　7 組

教科担当者：（　飯田　昌代　）　（　川瀬　剛　）

使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ2022 ）

教科　保健体育　　の目標：

【 知　識　及　び　技　能 】個人および社会生活における健康・安全について理解を深められるようになる

【思考力、判断力、表現力等】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・判断できるようになる

【学びに向かう力、人間性等】生涯を通じて自らの健康を適切に管理し，改善していく資質や能力を身につける。

科目　体育(女子)　　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】
現代社会と健康，安全な社会生活について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解するとともに，心肺蘇生法等を実施できる。	現代社会と健康について，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，目的や状況に応じて他者に伝えることができる。	現代社会と健康について，主体的にねばり強く学習に取り組もうとしている。

	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	・体つくり運動の必要性や運動の行い方を理解することができる。 ・仲間と協力しながら体つくり運動に意欲を持って取り組む。	・体つくり運動 体ほぐしの運動 体力を高めるための運動 体の柔らかさを高める運動 力強い動きを高める運動	・体つくり運動の意義と行い方，運動の計画の立て方などを理解している。 ・体つくり運動の意義と行い方，運動の計画の立て方などを理解している。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	4
	・パス、スパイク、サーブなど基本的なボール操作ができるようになる。 ・チームで協力してラリーの続くゲームを目指して行うことができるようにする。	・バレーボール 各種パス レシーブ サーブ スパイク ゲーム(簡易ゲームを含む)	・基本的なボール操作ができる。 ・ 一人ひとりが目標を持ち、仲間と共に共有し、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	4
	・クロール、平泳ぎの基本動作の仕方を身につけられるようにする。 ・自己の課題の即した練習をしているか確認し、グループ学習等で仲間同士でアドバイスできるようにする。	・水泳 クロール 平泳ぎ タイム測定、時間泳、リレー	・手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができる。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	4
							12
2学期	・各種ストロークの技能を身につける。 ・基本的なルールを知り、ルールに沿ってゲームを行うことができる。（シングルス・ダブルス）	・バドミントン 各種ストローク サーブ スマッシュ シングルス、ダブルスのゲーム	・各種ストロークやサーブでシャトルをコントロールすることができる。 ・学習した知識や技能を活用して、ゲームで勝つために何が必要か考えることができる。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	4
	・各種ストロークの技能を身につける。 ・基本的なルールを知り、ルールに沿ってゲームを行うことができる。（シングルス・ダブルス）	・卓球 各種ストローク スマッシュ カット サーブ シングルス、ダブルスゲーム	・各種ストロークやサーブでボールをコントロールすることができる。 ・学習した知識や技能を活用して、ゲームで勝つために何が必要か考えることができる。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	4
	スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について理解し、自分の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組むことができるようにする。	・体育理論 スポーツの始まりと変遷 文化としてのスポーツ オリンピックとパラリンピックの意義 スポーツと環境	・スポーツの歴史的発展と変容やオリンピックムーブメントについて、言ったり書きだしたりしている。 ・自分の考えを発表したりするなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	・投げる・捕る・打つの基礎技術を身につける。 ・チームの課題に即した練習をし、作戦や反省の時間を有効に使い、仲間同士でアドバイスできるようにする。	・ソフトボール キャッチボール フライやゴロ トスバッティング 簡易ゲーム、ゲーム	・身に付けた投げる、捕る、打つの基礎技能を生かしながら、ゲームで攻撃・守備の動きができる。 ・練習やゲームの場所の安全を確かめ、危険なプレーをしないなど、健康・安全に留意しようとしている。	○	○	○	5
							17
3学期	・各種のドリブル、パス、シュートなど基本的なボール操作を身に付ける。 ・空間への侵入を意識し、ルールに沿って、仲間と協力しながらゲームを行うことができる。	・バスケットボール ドリブル パス シュート アウトナンバー ゲーム(簡易ゲームを含む)	・ドリブル、パス、シュートなど基本的なボール操作ができる。 ・自分やチームの課題の解決を目指して、作戦を立てたり、練習やゲームに取り組むことができる。 ・健康や安全に留意しながら活動できる。	○	○	○	5
	・自分自身の持久力を知るとともにそれを高めるための方法を理解する。 ・効率的な走りを身に付ける。 ・自分の課題を見つけられる。	・持久走 ３ｋｍ走 ４ｋｍ走 ５ｋｍ走 ペース走	・効率的に持久力を高め身体に負担の少ない走り方を身に付ける。	○	○	○	5
							10
							合計 39