年間授業計画　新様式例

高等学校 令和７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　Ａ 組～　Ｃ 組

教科担当者：（　ＡＢＣ組：　岩本　）

使用教科書：（新高等保健体育）

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】
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	技	思	態	配当時数
	A　体つくり運動 【知識】 　次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、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、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 ア ）体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 イ ）実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 　体つくり運動に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、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすることなどや健康・安全を確保することができるようにする。	「ラジオ体操」 「ペア、グループでの運動」 ・各種用具や放送機器 ・ワークシート及び振り返りプリント	【知識】 ①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行うには、軽い運動から始めるなど徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 ③運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしてる。 【思考・判断・表現】 ①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 ③実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ③健康・安全を確保している。	○		○	○	4
	B　器械運動（マット運動） 【知識及び技能】 　マット運動では、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。 　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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。 【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とともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 　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すること、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課	「マット運動」 ・各種用具 ・ワークシート及び振り返りプリント	【知識】 ①技の行い方は、合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ③発表会の評価方法や運営の仕方などがあることについて、言ったり書き出したりしている。 【技能】 ①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる。【接転技群】 ②全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。【ほん転技群】 ③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。 【思考・判断・表現】	○	○	○	○	9

1学期	題や挑戦を大切にしようとすること、健康・安全を確保することができるようにする。		①選択した技や組合せ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見つけている。 ③学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①学習に自主的に取り組もうとしている。 ②一人一人の能力に応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③健康・安全を確保している。					
	E　球技（バドミントン） 【知識及び技能】 勝敗を競う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とともに作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 バドミントンでは、役割に応じたシャトル操作や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ようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己やペアの課題を発見し、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ようにする。 【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こと、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	「バドミントン」 ・各種用具 ・ワークシート及び振り返りプリント	【知識】 ①用いられる技術や戦術の名称、それらを身につけるためのポイントについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり、分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ③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行うことで、結果として体力や技術を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【技能】 ①シャトルを相手側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。 ②サービスでは、シャトルをねらった場所に打つことができる。 ③ポジションの役割に応じて、コート上の空いている場所をカバーし、拾ったりつないだりすることができる。 【思考・判断・表現】 ①技術的な課題と自己や仲間の動きを比較して、その改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見つけている。 ③ルールを守り、勝敗を受け入れるなど、よりよいマナーや行為について、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】 ①学習に自主的に取り組もうとしている。 ②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。 ③互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	○	9
	H　体育理論 「スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展」 【知識】 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することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 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、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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 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の学習に自主的に取り組むことができるようにする。	「スポーツの発祥と発展」 ・教材＝教科書、配布プリント ・一人１台端末の活用　等	【知識】 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、我が国から世界に普及し発展しているスポーツがあること、それぞれ理解したことを言ったり、書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 スポーツの歴史的発展と多様な変化について、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 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の学習に自主的に取り組もうとしている。	○		○	○	1
		「スポーツ文化の発展と現代社会」 ・教材＝教科書、配布プリント ・一人１台端末の活用　等		○		○	○	1
	A　体つくり運動 【知識】 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、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、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 ア ）体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付	「用具を用いた運動」 「ペア、グループでの運動」 ・各種用具や放送機器 ・ワークシート及び振り返りプリント	【知識】 ①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行うには、軽い運動から始めるなど徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 ③運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしてる。					

	変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 イ ）実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 体つくり運動に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、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすることなどや健康・安全を確保することができるようにする。		【思考・判断・表現】 ①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 ③実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ③健康・安全を確保している。	○		○	○	2
2学期	E　球技（ソフトボール） 【知識及び技能】 勝敗を競う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とともに作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ソフトボールでは、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができるようにする。 【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ようにする。 【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こと、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	「ソフトボール」 ・各種用具 ・ワークシート及び振り返りプリント	【知識】 ①用いられる技術や戦術の名称、それらを身につけるためのポイントについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり、分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ③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行うことで、結果として体力や技術を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【技能】 ①なめらかなドリブルからシュートをコントロールし、ゴールの枠内に入れることができる。 ②味方が操作しやすいパスを送り、パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ③オフェンスに対して、空いている場所をカバーするディフェンスができる。 【思考・判断・表現】 ①技術的な課題と自己や仲間の動きを比較して、その改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見つけている。 ③ルールを守り、勝敗を受け入れるなど、よりよいマナーや行為について、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】 ①学習に自主的に取り組もうとしている。 ②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。 ③互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	○	13
	E　球技（バスケットボール） 【知識及び技能】 勝敗を競う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とともに作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 バスケットボールでは、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ようにする。 【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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主的に取り組むとも	「バスケットボール」 ・各種用具 ・ワークシート及び振り返りプリント	【知識】 ①用いられる技術や戦術の名称、それらを身につけるためのポイントについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり、分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ③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行うことで、結果として体力や技術を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【技能】 ①なめらかなドリブルからシュートをコントロールし、ゴールの枠内に入れることができる。 ②味方が操作しやすいパスを送り、パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ③オフェンスに対して、空いている場所をカバーするディフェンスができる。	○	○	○	○	13

	に、フェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。		【思考・判断・表現】 ①技術的な課題と自己や仲間の動きを比較して、その改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見つけている。 ③ルールを守り、勝敗を受け入れるなど、よりよいマナーや行為について、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】 ①学習に自主的に取り組もうとしている。 ②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。 ③互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。					
	H　体育理論 「スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展」 【知識】 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することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 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、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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 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の学習に自主的に取り組むことができるようにする。	「オリンピック・パラリンピックと国際社会」 ・教材＝教科書、配布プリント ・一人１台端末の活用　等	【知識】 現代スポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たし、共生社会の実現にも寄与していること。経済的な波及効果があり、スポーツ産業が経済の中で大きな影響を及ぼしていること。それぞれ理解したことを言ったり、書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 現在のスポーツの意義や価値やスポーツの経済効果について、事実や理念を整理したり、自己のスポーツへの関わりを見いだしたりして、自己や社会にスポーツがもたらす影響について課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 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の学習に自主的に取り組もうとしている。	○		○	○	1
		「スポーツの経済効果とスポーツ産業」 ・教材＝教科書、配布プリント ・一人１台端末の活用　等		○		○	○	1
	A　体つくり運動 【知識】 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、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、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 ア ）体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 イ ）実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 体つくり運動に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、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすることなどや健康・安全を確保することができるようにする。	「用具を用いた運動」 「ペア、グループでの運動」 ・各種用具や放送機器 ・ワークシート及び振り返りプリント	【知識】 ①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行うには、軽い運動から始めるなど徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 ③運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしてる。 【思考・判断・表現】 ①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 ③実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ③健康・安全を確保している。	○		○	○	2
3	C　陸上競技（長距離走） 【知識及び技能】 長距離走では、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とともに、自己に適したペースを維持して走る技能を身につけることができるようにする。 【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	「長距離走」 ・各種用具 ・ワークシート及び振り返りプリント	【知識】 ①長距離走の技術の名称や記録の向上につながる重要な動きのポイントについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②自己観察や他者観察などの方法を通して、自分や仲間の動きを分析したことを言ったり書き出したりしている。 ③技術と関連させた運動や練習を行うことで、結果として体力や技術を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。					

学期	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とともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に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しようとすること、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。		【技能】 ①リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ②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ことができる。 ③自己の体力に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ①自分や仲間の技術的な課題やその改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに楽しむための練習の方法や修正の仕方を見つけている。 ③学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ①学習に自主的に取り組もうとしている。 ②準備や計時などの役割を積極的に引き受け、自己の役割を果たそうとしている。 ③ルールやマナーを守り、練習や記録会において健康と安全に留意している。	○	○	○	○	12
	H　体育理論 「スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展」 【知識】 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することができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 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、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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 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の学習に自主的に取り組むことができるようにする。	「スポーツに求められる高潔さ」 ・教材＝教科書、配布プリント ・一人１台端末の活用　等	【知識】 スポーツの価値やスポーツに求められる高潔さについて、ドーピングは、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせることについて、スポーツと環境問題における関わりについて理解したことを言ったり、書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 スポーツの高潔さやスポーツが環境や社会へもたらす影響について、習得した知識を基に、持続可能なスポーツの発展のための課題の解決に向けて、自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 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の学習に自主的に取り組もうとしている。	○		○	○	1
		「持続可能性からみたスポーツと環境」 ・教材＝教科書、配布プリント ・一人１台端末の活用　等		○		○	○	1
								合計 70