

年間授業計画 新様式例

高等学校 令和7年度(2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 2 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なりますため、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 体づくり運動 【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、運動を継続する意識、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なります。 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なります。 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に運動の計画を立て取り組むことができるようになります。 【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なります。 【学びに向かう力、人間性等】 体づ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、話し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なります。	「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運動を安全に行なうには、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いる。 【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体づ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なります。 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なります。 【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なります。 【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、よい演技を讀えようとすること、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。		○	○	○	9

【思考・判断・表現】

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 ないようにする。		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なる。 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なる。 【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なる。 【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し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なる。	「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つ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 「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」 【知識】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解を深めることができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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、他者に伝えるができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に自主的に取り組むができるようになる。	「スポーツにおける技術と戦略」 ・教材=教科書、配布プリント ・一人1台端末の活用 等	【知識】 運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として發揮され、技術の種類に応じた学習の仕方があること。現在のスポーツは技術や戦術、ルールは、用具の改良やメディアの発達に伴い代わり続けること。技能と体力は相互に関連し、期待する成果に応じた高め方があること。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】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、課題を発見している。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○ ○ ○	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なる。 ア) 体はぐしの運動では、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キ 仲間と白主任の関わり合ふへ	「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いる。			

2 学期	C、ITの力でエコロジーをノーノーができるようとする。 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に運動の計画を立て取り組むことができるようとする。	<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とする。</p> <p>【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していること、話し合いに貢献しようとしていることなどや健康・安全を確保することができるようとする。</p>	<p>【心身・体力のバランス】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
				○	○	○	13
				○	○	○	13
E 球技（ソフトボール）	<p>【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とする。</p> <p>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とする。</p> <p>【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とする。</p> <p>【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してすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとしてすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしてること、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とする。</p>	<p>「ソフトボール」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種用具 ・ワークシート及び振り返りプリント 	<p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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つ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
				○	○	○	13
				○	○	○	13
E 球技（バスケットボール）	<p>【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とする。</p> <p>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とする。</p> <p>【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とする。</p> <p>【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</p>	<p>「バスケットボール」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種用具 ・ワークシート及び振り返りプリント 	<p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>【思考・判断・表現】</p>	○	○	○	13
				○	○	○	13
				○	○	○	13

	<p>すること、作戦などについての話し合いに貢献ようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしてること、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とする。</p>		<p>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。</p>				
H 体育理論	<p>「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」</p> <p>【知識】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解を深めることができるようとする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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ようとする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に自主的に取り組むことができるようとする。</p>	<p>「技能の上達過程と練習の考え方」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教材=教科書、配布プリント ・一人1台端末の活用 等 <p>「効果的な動きのメカニズム」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教材=教科書、配布プリント ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識】 技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定などがあり、これらの獲得には一定の期間がかか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。</p> <p>【思考・判断・表現】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、課題を発見している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
A 体づくり運動	<p>【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とする。 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とする。 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に運動の計画を立て取り組むことができるようとする。</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とする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 体づ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してること、話合いに貢献しようとするなどや健康・安全を確保することができるようとする。</p>	<p>「用具を用いた運動」「ペア、グループでの運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>【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運動を安全に行なうには、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いる。</p> <p>【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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ①体づ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。</p>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
C 陸上競技（長距離走）	<p>【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とする。</p> <p>【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</p>	<p>「長距離走」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種用具 ・ワークシート及び振り返りプリント 	<p>【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。</p> <p>【技能】</p>				

<p>自己の考えたことを他者に伝えることができるようとする。</p> <p>【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とする。</p>	<p>①ソヘミノリに腕を振り、ノリツリノイノオ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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> 12	
<p>H 体育理論 「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」 【知識】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解を深めることができるようとする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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ようとする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に自主的に取り組むことができるようとする。</p>	<p>「体力トレーニング」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教材=教科書、配布プリント ・一人1台端末の活用 等 <p>「運動やスポーツでの危険予知と安全確保」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教材=教科書、配布プリント ・一人1台端末の活用 等 	<p>【知識】 過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること。運動を行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められていること。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。</p> <p>【思考・判断・表現】 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための提案を言葉や文書などを通して伝えようとしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> 1
合計 70			