

高等学校 令和5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 1組～5組

教科担当者：加藤 西山 水田 小林

使用教科書：（スポーツステップアップ高校スポーツ2023大修館）

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	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第2章

	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	配当
				時数	時数	時数	時数	時数
1 学 期	体づくり運動	体ほぐしの運動、実生活に活かす運動	【知識・技能】体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などについて理解している。 【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、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など、合意形成に貢献しようとするなどをしてしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	3	3
	体育理論	スポーツにおける技術と戦術・戦略 スポーツにおける技能と体力	【知識・技能】「スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展」、「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」、「豊かなスポーツライフの設計の仕方」について理解している。 【思考・判断・表現】「スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展」、「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」、「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」、「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」、「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もうとしている。	○	○	○	1	1
	球技	男子 ハンドボール 女子 バレーボール	【知識・技能】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 各種目に応じて、安定した基本動作を身に付け、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。 【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】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など、合意形成に貢献しようとするなど、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など、互いに助け合い高め合おうとするなどをしてしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	12	12
	水泳	女子	【知識・技能】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 それぞれの泳法について、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することができる。自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことがで					

2
学
期

			<p>きる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】水泳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、役割を積極的に引き受け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などをして、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○			12
陸上競技	男子		<p>【知識・技能】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。</p> <p>長距離走では、ペースの変化に対応して走ることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】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、役割を積極的に引き受け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などをして、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○			12
体育理論	技能の上達過程と練習の考え方 効果的な動きのメカニズム	1学期に同じ						1	1
水泳	男子	1学期に同じ						10	
柔道	男子	<p>【知識・技能】伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などについて理解している。</p> <p>相手の動きの変化に応じた基本動作から、相手を崩したり、応じたりするなど、得意技などを用いた攻防を展開できる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、役割を積極的に引き受け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などをして、健康・安全を確保したりしている。</p>					15		
球技	男子 サッカー 女子 バレーボール、バスケットボール	1学期に同じ						4	14
陸上競技	女子	1学期に同じ							10
器械運動	女子	<p>【知識・技能】</p> <p>技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解するとともに、自己に適した技で演技しようとしている。</p>							

高等学校 令和5年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 保健

教科：保健体育 科目：保健 単位数：2 単位
 対象学年組：第 1 学年 1 組～ 5 組
 教科担当者：（A科：小林）（M科：加藤）（I科：小林）（G科：加藤）（D科：加藤）（組：）
 使用教科書：（現代高等保健体育 大修館）

- 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 保健 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】
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	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	現代社会と健康 安全な社会生活	<ul style="list-style-type: none"> 私たちの健康のすがた 健康のとらえ方 健康と意志決定・行動選択 健康に関する環境づくり 生活習慣病とその予防 食事と健康 運動と健康 休養・睡眠と健康 	【知識・技能】「現代社会と健康」、「安全な社会生活」について、個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】「現代社会と健康」、「安全な社会生活」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	○	○	○	14	
	定期考査			○	○		1	
2 学 期	現代社会と健康 安全な社会生活	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒と健康 薬物乱用と健康 現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防 欲求と適応機制 心身の相関とストレス 心の健康と自己実現 	1学期に同じ				15	
	定期考査			○	○		1	
3 学 期	現代社会と健康 安全な社会生活	<ul style="list-style-type: none"> 交通事故の現状と要因 交通社会における運転者の資質と責任 安全な交通社会づくり 応急手当の意義とその基本 心肺蘇生法 日常的な応急手当 	1学期に同じ				10	
	定期考査						1	
							合計	42

高等学校 令和5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 1組～5組

教科担当者：加藤 西山 水田 小林

使用教科書：（スポーツステップアップ高校スポーツ2023大修館）

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 思 態			配当 時数	配当 時数
1 学 期	体づくり運動	体ほぐしの運動、実生活に活かす運動	【知識・技能】体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などについて理解している。 【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、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など、合意形成に貢献しようとするなどをしてしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	3	3
	体育理論 運動・スポーツの文化的特徴について理解する	人間にとって「動く」とは何か スポーツの始まりと変遷	【知識・技能】「スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展」、「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」、「豊かなスポーツライフの設計の仕方」について理解している。 【思考・判断・表現】「スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展」、「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」、「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」、「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」、「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もうとしている。	○	○	○	1	1
	球技	男子 テニス 女子 バドミントン	【知識・技能】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 各種目に応じて、安定した基本動作を身に付け、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。 【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】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など、合意形成に貢献しようとするなど、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など、互いに助け合い高め合おうとするなどをしてしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	12	12
	水泳	女子	【知識・技能】技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。 それぞれの泳法について、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することができる。自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことがで	○	○	○		

		<p>きる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受</p>	○	○	○		12		
器械運動	男子	<p>【知識・技能】</p> <p>次の運動について、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕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。</p> <p>ア マット運動では、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。</p> <p>イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂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。</p> <p>ウ 平均台運動では、体操系やバランス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。</p> <p>エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転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。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を講えようとする、互いに助け合い高め合おうとすること、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などや、健康・安全を確保すること。</p>				○	○	○	12
体育理論	文化としてのスポーツ オリンピックと国際理解	1学期に同じ						1	1
水泳	男子	1学期に同じ						10	
柔道	男子	<p>【知識・技能】伝統的な考え、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などについて理解している。</p> <p>相手の動きの変化に応じた基本動作から、相手を崩したり、応じたりするなど、得意技などをを用いた攻防を展開できる。</p> <p>【思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、役割を積極的に引き受け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などをして、健康・安全を確保したりしている。</p>						15	
球技	男子 バasketボール 女子 バドミントン、ハンドボール又はフットサル	1学期に同じ						4	14
2学期 ダンス	女子	<p>【知識・技能】</p> <p>次の運動について、感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解するとともに、</p>							

令和5年度 年間指導計画

担当者教員名	西山是美 加藤弘一 水田博巳 小林真理子		
教科の名称	保健体育		
科目の名称	体育		
使用教科書	スポーツステップアップ高校スポーツ2017(大修館)		
指導学年・学科	3学年 A科・M科・I科・G科・D科		
単位数	男女 各3単位		
科目の目標	各種運動の合理的な実践を通して ・運動技能を高め、強健な心身の発達を促す。 ・公正、協力、責任等の態度を育てる。 ・継続的に運動ができる能力と態度を育てる。		
評価の観点	①技能 学習活動における運動技能の進歩の度合い ②知識 各スポーツ種目の一般的知識、ルール、練習法、審判法、作戦・戦術等に対する理解 ③態度 積極的に活動する態度、自己を向上させようと努力する態度、仲間との協調・協力、諸活動の持続性		
月	指導内容 【年間授業計画】	科目体育の具体的な指導目標 【年間授業計画】	予定時間数
4月	体育理論 体力づくり運動	生涯スポーツの見方・考え方 ①体ほぐし運動等を通して、体力の向上や柔軟性、協調性等をはかる。 ②体育祭の練習を通して体ほぐし運動を実施する。	10
5月	・バレーボール ・水泳	①基本動作の確認：球技(パス・レシーブ・サーブ等) 水泳(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール・10分間泳) ②簡易試合・記録測定	12
6月	・体力づくり運動 ・バレーボール ・水泳	①体ほぐし運動等を通して、体力の向上や柔軟性、協調性等をはかる。 基本動作の確認：球技(パス・レシーブ・サーブ等)水泳(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール・10分間泳) ②スポーツテストを通して体力を高める運動を実施する。 簡易試合・記録測定	10
7月	・バレーボール ・水泳	①基本動作の確認：球技(パス・レシーブ・サーブ等) 水泳(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール・10分間泳) ②簡易試合・記録測定	10
8月			
9月	体育理論・テニス ・バドミントン ・卓球	ライフスタイルに応じたスポーツ ①基本動作の確認：ラケット系(ラリー・サーブ・スマッシュ) ②簡易試合	10
10月	・テニス ・バドミントン ・卓球	①基本動作の確認：ラケット系(ラリー・サーブ・スマッシュ) ②簡易試合	12
11月	・テニス ・バドミントン ・卓球 体育理論	①基本動作の確認：ラケット系(ラリー・サーブ・スマッシュ) ②簡易試合 日本のスポーツ振興、スポーツと環境	13
12月	・テニス ・バドミントン ・卓球	①基本動作の確認：ラケット系(ラリー・サーブ・スマッシュ) ②簡易試合	10
1月	・バレーボール ・バスケットボール ・卓球	①基本動作の確認：球技：(ドリブル・パス・シュート・サーブ・アタック、スマッシュ等) ②簡易試合	10

2月	・バレーボール ・バスケットボール ・卓球	①基本動作の確認：球技：(ドリブル・パス・シュート・サーブ・アタック、スマッシュ等) ②簡易試合	10
3月	・バレーボール ・バスケットボール ・卓球	①基本動作の確認：球技：(ドリブル・パス・シュート・サーブ・アタック、スマッシュ等) ②簡易試合	10
		合計	117

令和5年度 年間指導計画

担当者教員名	加藤弘一		
教科の名称	保健体育		
科目の名称	生涯スポーツ		
使用教科書	スポーツステップアップ高校スポーツ2017(大修館)		
指導学年・学科	3学年 A科・M科・I科・G科・D科		
単位数	男女 各2単位		
科目の目標	各種運動の合理的な実践を通して ・運動技能を高め、強健な心身の発達を促す。 ・公正、協力、責任等の態度を育てる。 ・継続的に運動ができる能力と態度を育てる。		
評価の観点	①技能 学習活動における運動技能の進歩の度合い ②知識 各スポーツ種目の一般的な知識、ルール、練習法、審判法、作戦・戦術等に対する理解 ③態度 積極的に活動する態度、自己を向上させようと努力する態度、仲間との協調・協力、諸活動の持続性		
月	指導内容 【年間授業計画】	科目生涯スポーツの具体的な指導目標 【年間授業計画】	予定時間数
4月	バレー	①基本動作の確認：ボールや用具の操作 基本的な技術の向上、パス、レシーブ、サーブ、スパイク等 ②簡易試合	6
5月	バレー	①基本動作の確認：ボールや用具の操作 基本的な技術の向上、チームでの作戦・戦術等 ②簡易試合	8
6月	バスケットボール	①基本動作の確認：ボールや用具の操作 基本的な技術の確認(ゴール下シュート、レイアップシュート、パス等) スペースの作り方、スペースの活かし方等 ②簡易試合	8
7月	バスケットボール	①基本動作の確認：ボールや用具の操作 スペースの作り方、スペースの活かし方等 ②簡易試合	6
8月			
9月	テニス	①基本動作の確認：ボールや用具の操作 基本的な技術の向上 ラリー、サーブ等 ②簡易試合	8
10月	テニス	①基本動作の確認：ボールや用具の操作 基本的な技術の向上 サーブ、ボレー等 ②簡易試合	8
11月	テニス	①基本動作の確認：ボールや用具の操作 基本的な技術の向上、実戦形式のラリー等 ②簡易試合	8
12月	バドミントン	①基本動作の確認：ボールや用具の操作 基本的な技術の向上 サーブ、ハイクリア等 ②簡易試合	6
1月	バドミントン	①基本動作の確認：ボールや用具の操作 基本的な技術の向上 実戦形式のラリー等 ②簡易試合	6

2月	卓球	①基本動作の確認: ボールや用具の操作 基本的な技術の向上 サーブ、スマッシュ、カット、ドライブ等 ②簡易試合	8
3月	卓球	①基本動作の確認: ボールや用具の操作 基本的な技術の向上 実戦形式のラリー等 ②簡易試合	6
		合計	78