

年間授業計画

高等学校 令和7年度（1学年） 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：

使用教科書：（スポーツステップアップ高校スポーツ2024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
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し、合意形成に貢献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。	○	○	○	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し、合意形成に貢献しようとし、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、互いに助け合い高め合おうとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	12	12

1
学期

水泳	女子	<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>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。ことなどをしたり、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。ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○		12

2 学 期	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学期と同じ					1	1
	水泳	男子	1学期と同じ					10	
	柔道	男子	【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。 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。 【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】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。					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学期と同じ					4	14
	陸上競技	女子	1学期と同じ						10
	器械運動	女子	【知識・技能】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。 【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ようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】器械運動に主体的に取り組むとともに、良い演技を讃えようとする、互いに助け合い高めあおうとする、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、健康・安全を確保しようとしている。						5
3 学 期	体育理論	体力トレーニング 運動やスポーツでの危険予知を安全確保	1学期と同じ					1	1
	球技	男子 サッカー 女子 バスケットボール	1学期と同じ					10	10
	柔道	男子	2学期と同じ					9	
	器械運動	女子	2学期と同じ						9
								合計	合計
								78	78

年間授業計画

高等学校 令和7年度（2学年）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 1組～5組

教科担当者：

使用教科書：（スポーツステップアップ高校スポーツ2024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
体づくり運動	体はぐしの運動、実生活に活かす運動	<p>【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。</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】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し、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。</p>	○	○	○	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	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	1	1
球技	男子 テニス 女子 バドミントン	<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>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。</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。</p> <p>【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し、合意形成に貢献しようとし、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、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。</p>	○	○	○	12	12

水泳	女子	<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>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などを行ったり、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> <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>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などを行ったり、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
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、繰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、よい演技を讃えようとする、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

2 学 期	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
	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、それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をすること。</p> <p>ア 創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりに踊ること。</p> <p>イ フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を強調して、音楽に合わせて多様なステップや動きと組み方で仲間と対応して踊ること。</p> <p>ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。</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>ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどなどや、健康・安全を確保すること。</p>					10

3 学 期	体育理論	スポーツと経済 ドーピングとスポーツ倫理	1学期に同じ				1	1
	球技	男子 サッカー 女子 バスケットボール	1学期に同じ				10	10
	柔道	男子	2学期に同じ				9	
	ダンス	女子	2学期に同じ					9
							合計	合計
						78	73	

