

年間授業計画

狛江 高等学校 令和8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～ 8 組

教科担当者：

使用教科書：（ 新高等保健体育（大修館書店） ）

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己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】
体の動かし方や技能、体力の高め方を理解し、運動の技能として発揮したり、身体表現したりすること、スポーツに関する科学的知識や文化的意義等の理解	自己や仲間の運動課題を解決する過程などを通して、生涯にわたって、豊かなスポーツライフを継続できる資質や能力	公正、協力、責任、参画に 対する意欲及び健康・安全を確保することで運動の楽しさや喜びを深く味わうことのできる態度

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
A オリエンテーション	体育の授業について	プリント提出			○	1
B 体づくり運動 【知識及び技能】 体づくり運動のおこない方を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 体の動かし方について、仲間とともに動きを考えられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の違いを理解し、互いに協力して活動できるようにする。	・ラジオ体操 ・筋力トレーニング ・ストレッチ	【知識及び技能】 体づくり運動のおこない方を理解したか。 【思考力、判断力、表現力等】 体の動かし方について、仲間とともに動きを考えられるようになったか。 【学びに向かう力、人間性等】 自他の違いを理解し、互いに協力して活動できるようになったか。	○	○	○	5
C 単元「球技」 【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できる能力を身に付ける。 【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力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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事、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事などや、健康・安全を確保する能力を身に付ける。	「サッカー」 ・一人1台端末、学習レポート活用	【知識・技能】 ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ①ボールをコントロールしてパスやシュートができる。 ②空間を作り出すための動きをすることができる。 【思考・判断・表現】 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・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している。	○	○	○	10
D 単元「ダンス」 【知識及び技能】 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通して交流や発表をする力を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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、作品や発表などの話合いに貢献しようとする事、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事などや、健康・安全を確保する力を身に付ける。	「現代的なリズムのダンス」 ・一人1台端末、学習カード活用	【知識・技能】 ・それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があることを理解している。 ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせ、動きに変化を付けて踊ることができる。 ・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ることができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した踊りの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己の仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 ・作品創作や発表会に向けた仲間と話し合う場面で、合意形成するために関わり方を見つけ、仲間に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・仲間に課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとする事ができる。	○	○	○	10

<p>E 単元「水泳」 【知識及び技能】 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、効率的に泳ぐ技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法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能力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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、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や、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する能力を身に付ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・クロール ・平泳ぎ 	<p>【知識・技能】 ・各種目の技能の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐポイントがあることを理解している。 ・「クロール」：水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 「平泳ぎ」：適切な「プル・呼吸・キック・グライド・ストローク」で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p>				7
<p>A 単元「水泳」 【知識及び技能】 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、効率的に泳ぐ技能を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法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能力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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、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や、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する能力を身に付ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・クロール ・平泳ぎ 	<p>【知識・技能】 ・各種目の技能の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐポイントがあることを理解している。 ・「クロール」：水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 「平泳ぎ」：適切な「プル・呼吸・キック・グライド・ストローク」で大きく進むことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p>				6
<p>2 学 期 B 単元「球技」 【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できる能力を身に付ける。 【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力を身に付ける。 【学びに向かう力、人間性等】 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、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や、健康・安全を確保する能力を身に付ける。</p>	<p>「バレーボール」 「アルティメット」 ・一人1台端末、学習レポート活用</p>	<p>【知識・技能】 ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ・「ゴール型」：①ボールをコントロールしてパスやシュートができる。 ②空間を作り出すための動きをすることができる。 ・「ネット型」：①ボールを相手側のコートに空いた場所に打つ返すことができる。 ②ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 【思考・判断・表現】 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・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している。</p>	○	○	○	8

	<p>C 単元「球技」</p> <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できる能力を身に付ける。</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力を身に付ける。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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事、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事などや、健康・安全を確保する能力を身に付ける。</p>	<p>「テニス」</p> <p>・一人1台端末, 学習レポート活用</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ・「ゴール型」：①ボールをコントロールしてパスやシュートができる。 ②空間を作り出すための動きをすることができる。 ・「ネット型」：①ボールを相手側のコートの空いた場所に打つ返すことができる。 ②ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・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している。 	○	○	○	8
	<p>A 単元「陸上」</p> <p>【知識及び技能】 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、各種目特有の技能を身に付ける。</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力を身に付ける。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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事、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事などや、健康・安全を確保する能力を身に付ける。</p>	<p>「長距離走」</p> <p>・学習カード活用</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・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している。 	○	○	○	8
3 学 期	<p>B 単元「球技」</p> <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できる能力を身に付ける。</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力を身に付ける。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 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事、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事などや、健康・安全を確保する能力を身に付ける。</p>	<p>「バレーボール」</p> <p>「バスケットボール」</p> <p>「サッカー」</p> <p>・一人1台端末, 学習レポート活用</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントを理解している。 ・「ゴール型」：①ボールをコントロールしてパスやシュートができる。 ②空間を作り出すための動きをすることができる。 ・「ネット型」：①ボールを相手側のコートの空いた場所に打つ返すことができる。 ②ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返ることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・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している。 	○	○	○	7
	合計						
	70						