

年間指導計画

都立南平 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

單位數： 2 單位

对象学年組：第

1 組~

8 組 【女子】

教科担当者：

(1組～4組：横山大・藤原 5組～8組：横山大・半田)

使用教科書：

新高等保健体育（大修館）

の目標：

【知識及び技能】
【思考力、判断力、表現力等】

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】
【学びに向かう力、人間性等】

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。生涯にわたって継続して運動に関わり、おととしに健康の保持増進に役立つ実力を目標とし、明るく豊かで活発な生活を送る態度を養う。

【手ひに同かう力、人間性等】
 体育

生涯にわたって継続して運動に就くとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活のある生活を営む態度を養う。

科目	课目

して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生

こわたって運動を豊かに継続するための

計画的な	運動における競争や協働の経験
------	----------------

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。	解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間のかえたことを他者に伝える力を養う。	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	恵	意	担当 時数
○体つくり運動(前腕力トレーニング、馬跳び)	○上肢技術 【知識・技能】 記録の向上と競争及び自己や仲間課題を解決するなどの楽しさや喜びを味わう。 技術の名称や行方、体の高め方、課題解決の方法、競技者の仕方などを理解する。 仲間間の高いスピードを維持して速く走る。 バットの受け渡しから走者や前走者との接続をスムーズに行わせること。	★スタート方法 ・走り方向 ・ゴールについて ・リレーについて ・バントパス ・チーム練習	【知識・技能】 ・実技観察 ・実技テスト 【思考・判断・表現】 ・実技観察 ・レポート提出 【学びに向かう力、人間性等】 ・実技観察 ・レポート提出				
1学期	○水泳：潜水泳は、1、2学期 【知識・技能】 記録の向上と競争心及び自己の仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わう。 技術の名称や行方、体の高め方、課題解決の方法、競技者の仕方などを理解する。 自己で選んだ泳法の効率を高めて泳ぐ。 フォームでは手足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳いだり速く泳いだりする。 泳ぎでは、手足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作で泳いだり速く泳いだりする。 背泳ぎでは、手足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳いだり速く泳いだりする。 自由泳では、手足の動き、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。 競泳の泳法で泳ぐことやまたはリレーをすること。 【思考・判断・表現】 ・生活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見出し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み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ること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・記録に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分組した役割を果たそうとしている。 ・一人一人の強みに応じた課題や挑戦を認めようとする。 ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康、安全気を配ること。	クロール（全習） キック ブレイク 呼吸動作 シンクロン 泳ぎ方のびひひとかきひとけりー呼吸動作 泳ぎのびひひとかきひとけりー呼吸動作 ターンコンベンション	【知識・技能】 ・実技観察 ・実技テスト 【思考・判断・表現】 ・実技観察 ・レポート提出 【学びに向かう力、人間性等】 ・実技観察 ・レポート提出				10
大縄跳び等授業の序盤に年間を通して実施する	(ボールゲーム、アルミメット) 【知識及び技能】 ゴルフの特性やルールを理解し、安定した用具の操作によって運動を楽しむこと。 【思考力、判断力、表現力等】 生活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見出し、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ること。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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。合審時に責任を負おうとする。一人一人の強みに応じたプレイなどを大切にしようとする。互いに助け合うこと。などや、健康・安全を確保すること。						12
2学期	○バレーボール 【知識・技能】 戦況を観望しやすさや喜びを味わい、技術の名稱や行方、体の高め方や課題解決の方法などを理解すること。作戦に応じた攻撃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。 試合中にボールを奪取し安定した高い確率で運送した動きに応じて適切な場所をめぐる攻守をすることができるようになる。 【思考・判断・表現】 攻守双方の自己やチームの課題を見出し、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】 記録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、仲間や自分についての認識に賛同しようとする。一人一人の強みに応じたプレイなどを大切にしようとする。互いに助け合い、戦え合うこと。などや、健康・安全を確保することができるようにする。	2人組前後運動 ボール慣れ オーバーハンドパス（基本・応用） アンダーハンドパス（基礎・応用） スマッシュ（分解・応用） サーブ（打込み） 人数割合練習 レシーブセッションからの切り返し 逆チャンセーブルパスからの切返	【知識・技能】 ・実技観察 ・実技テスト 【思考・判断・表現】 ・実技観察 ・レポート提出 【学びに向かう力、人間性等】 ・実技観察 ・レポート提出				10
3学期	●体育理論 【知識・技能】 科学的スポーツの発展的な学習の仕方について理解する。 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。 【思考・判断・表現】 科学的スポーツの発展的な学習の仕方について、課題を見出し、よりよい解決に向けて意思決定し判断するとともに他者に伝える。 よりよい解決に向けて意思決定し判断するとともに他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 科学的スポーツの発展的な学習の仕方について学習に自主的に取り組む。 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習を自主的に取り組む。	系道について 夜道の仕方 夜道の注意 受け身の仕方と姿勢と組み方 全身力、崩しと体さばき 夜の受け身 前受け手、前回り受け手	【知識・技能】 「スポーツと経済」 オリエンタリングムーブメントとドージング 「ドージングとスポーツ倫理」 オリエンタリングムーブメントとドージング 「オリエンタリング国際大会」 スポーツの技術、戦術、ルール スポーツの歴史的發展と変遷				8
4学期	●持久走 【知識・技能】 自分の課題や理解するとともに、タイム向上のための課題解決の方法を理解できる。 達成感や向上する喜びを味わうとともに、自身にあった泳法を発揮することができる。 【思考・判断・表現】 生活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見出し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 達成感のために、自費や練習方法を考え取り進む。 自己や他者、チームの考えを共有し、またはそれを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技の学習に自主的に取り組みようとする。 タイムを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 仲間と互いに支えあふなど自己の役割を果たそうとしている。 一人一人の強みに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 健康・安全を確保している。	ウォーミングアップ タイム測定 2分間走 スタートについて トレーニング方法について トレーニング理論	【知識・技能】 ・レポート提出 【思考・判断・表現】 ・実技観察 ・レポート提出 【学びに向かう力、人間性等】 ・レポート提出				10
合計							