年間指導計画

都立南平　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 【女子】

教科担当者：

使用教科書：　（　新高等保健体育（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　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
1学期	○体つくり運動（筋力トレーニング、馬跳び、ペアストレッチ、大縄跳び等を授業の序盤に年間通して実施する）	○陸上競技 【知識及び技能】 ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの楽しさや喜びを味わう ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する ・中間走の高いスピードを維持して速く走る ・バトンの受け渡しで次走者と前走者スピードの接続をスムーズに行う。 【思考力、判断力、表現力等】 ・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協力的に取り組むとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝える 【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もうとしている ・勝敗や記録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 ・仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を尊重し、支援している ・健康・安全を確保している。	・スタート方法 ・走行姿勢 ・ゴールについて ・リレーについて ・バトンパス ・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	○	○	○	10
		○水泳　※水泳は、１．２学期 【知識・技能】 ・記録の向上や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 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する ・自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐ クロールでは手と足の動き、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 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作を安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする 背泳ぎでは、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 バタフライでは、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 複数の泳法で長く泳ぐことまたはリレーをすること 【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 【学びに向かう姿勢、人間性等】 ・水泳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 ・分担した役割を果たそうとする ・一人一人の違い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、安全に気を配る	クロール　（全習） キック プル 呼吸動作 コンビネーション 平泳ぎ けのび→ひとかきひとけり けのび→ひとかきひとけり→呼吸動作 けのび→ひとかきひとけり→呼吸動作→コンビネーション	【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	○	○	○	12
2学期		○球技 （ゴール型：アルティメット） 【知識及び技能】 状況に応じたディスク操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防をすること。 【思考力、判断力、表現力等】 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こと。合意形成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。互いに助け合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	○アルティメット ・ディスク操作 サイドスロー バック ・ゲーム	【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
		○バレーボール 【知識・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する。 役割に応じたボー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する。 【思考・判断・表現】 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にする。 【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する。	2人組補強運動 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） スパイク（分解・応用） サーブ（打ち込み） 7人制総合練習 1)レセプションからの切り返し 2)チャンスボールパスからの切返し	【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
		柔道 【知識・技能】 ・勝敗を競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う。 ・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、課題解決方法、試合の仕方などを理解する。 ・相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩したり投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする。 【思考・判断・表現】 ・生涯にわたって運動を豊かに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。　・危険に対する洞察力を高め、危険回避の判断力を養う。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・武道に主体的に取り組む ・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 ・自己の責任を果たそうとする ・一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする ・健康、安全を確保する	柔道について 着衣の仕方 帯礼 受け身について姿勢と組み方 歩き方、崩しと体さばき 後ろ受け身 前受け身、前回り受け身	【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
		●体育理論 【知識・技能】 ・運動やスポーツの効果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】 ・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 ・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る 【学びに向かう力、人間性等】 ・運動やスポールの効果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	スポーツの経済的効果とスポーツ産業 「スポーツと経済」 オリンピックムーブメントとドーピング 「ドーピングとスポーツ倫理」 オリンピックムーブメントとドーピング 「オリンピックと国際社会」 スポーツの技術、戦術、ルールの変化 スポーツの歴史的発展と変容	【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	○	○	○	8
3学期		●持久走 【知識・技能】 ・自他の課題を理解するとともに、タイム向上のための課題解決の方法を理解できる。 ・記録が向上する喜びを味わうとともに、自身にあった走法を発揮することができる。 【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を工夫する。 ・課題解決のために、目標や練習法を考え取り組む。 ・自己や他者、チームの考えを集約、または考えを他者に伝える。 【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もうとしている。 ・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うなど自己の役割を果たそうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている ・健康・安全を確保している。	ウォーミングアップ 走法について 15分間走 20分間走 スパートについて 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	70