

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～ 3組【女子】  
 教科担当者：（ ）  
 使用教科書：（ 新高等保健体育（大修館） ）

【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、明るく豊かな生活を送る態度を養う。

| 科目  | 【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、計画的な解決を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を必要とするようにするために、それぞれの課題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、自己や仲間と考えたことを他者に伝える。 | 運動における競争や協力の経験をを通して、公正に取り組み、互いに協力する。自己の責任をもち、仲間の一一人の意見を大切にしようとする態度を育てるとともに、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。 |                |

| 学年      | 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<br>時数 |
|---------|---|--|--|---|---|---|----------|
| 1<br>学期 | ○陸上競技<br>【知識・技能】<br>・ 競技の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するための楽しさや喜びを味わう<br>・ 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<br>・ 中間走の高いスピードを維持して速く走る<br>・ パシ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<br>【思考・判断・表現力等】<br>・ 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<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ 陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている<br>・ 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<br>・ 仲間を互いに尊重し自分の役割を果たそうとしている<br>・ 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<br>・ 健康・安全を確保している。  | ・ スタート方法<br>・ 走り姿勢<br>・ ゴールについて<br>・ リレーについて<br>・ バランス<br>・ チーム練習  | 【知識・技能】<br>・ 演技観察<br>・ 演技テスト<br>【思考・判断・表現】<br>・ 演技観察<br>・ レポート提出<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ 演技観察<br>・ レポート提出 |   |   |   | 10       |
|         | ○水泳（※水泳は、1、2学期）<br>【知識・技能】<br>・ 競技の向上や競争心及び自己の仲間の課題を解決するための楽しさや喜びを味わう<br>・ 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<br>・ 自己に合った泳法の効率を高めて泳ぐ<br>・ クローブでは足の動き、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<br>・ 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<br>・ 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<br>・ 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<br>・ 課題の解決に向けて取り組むことなどは積極的に進めること<br>【思考・判断・表現力等】<br>・ 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<br>【学びに向かう姿勢、人間性等】<br>・ 水泳に積極的に関わりあっている<br>・ 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている<br>・ 分担した役割を果敢と果たす<br>・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする<br>・ 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）<br>キック<br>ブレイク<br>呼吸動作<br>コンビネーション<br>平泳ぎ<br>けのび〜ひとかきひとけり〜呼吸動作<br>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】<br>・ 演技観察<br>・ 演技テスト<br>【思考・判断・表現】<br>・ 演技観察<br>・ レポート提出<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ 演技観察<br>・ レポート提出 |   |   |   | 12       |
| 2<br>学期 | ○ゴルフ<br>【知識及び技能】<br>・ 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<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>・ 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己やチームの課題を発見し、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こと<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ 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<br>・ 合意形成に積極しようとする<br>・ 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<br>・ 互いに助け合おうとする<br>ことなどや、健康・安全を確保すること。   |  |  |   |   |   | 10       |
|         | ○バレーボール<br>【知識・技能】<br>・ 勝敗を味わ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、課題解決の方法などを理解するとともに、仲間に対して技術や仲間と連携しゲームを果敢とすることができるようにする<br>・ 役割に応じた役割を果敢と果たし、相手の陣地を突破した動きによって決めた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。<br>【思考・判断・表現力等】<br>・ 攻守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。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ 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<br>・ 仲間などについて話し合いを積極しようとする<br>・ 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<br>・ 互いに助け合い教え合おうとする<br>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人組種運動<br>ボールバレー<br>オーバーハンドパス（基本・応用）<br>アンダーハンドパス（基礎・応用）<br>スパイク（分解・応用）<br>サーブ（打ち込み）<br>2人組種練習<br>1)レセプションからの切り返し<br>2)チャンスボールパスからの切返し | 【知識・技能】<br>・ 演技観察<br>・ 演技テスト<br>【思考・判断・表現】<br>・ 演技観察<br>・ レポート提出<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ 演技観察<br>・ レポート提出 |   |   |   | 10       |
| 3<br>学期 | ○柔道<br>【知識・技能】<br>・ 勝敗を味わう楽しさや喜びを味わう<br>・ 伝授的な考え方や、技の名称や受け取り方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解する<br>・ 相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や得意技・変化技を用いて、得意技を相手より取り取り、倒したり、返したりするなどの攻防をする<br>【思考・判断・表現力等】<br>・ 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝える<br>・ 危険に対する洞察力を高め、危険回避の判断力をつける<br>【伝統的・学習に取り組む態度】<br>・ 武道に主体的に取り組む<br>・ 相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を実践しようとする<br>・ 自己の責任を重たそうとする<br>・ 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<br>・ 健康・安全を確保する   | 柔道について<br>寝技の仕方<br>受け身について姿勢と組み方<br>寝技、前しと体さばき<br>受け身<br>前受け身、前回り受け身   | 【知識・技能】<br>・ レポート提出<br>【思考・判断・表現】<br>・ 演技観察<br>・ レポート提出<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ レポート提出                    |   |   |   | 10       |
|         | ○特別授業<br>【知識・技能】<br>・ 運動やスポーツの効率的な学習の仕方について理解する<br>・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する<br>【思考・判断・表現力等】<br>・ 運動やスポーツの効率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<br>・ 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<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ 運動やスポーツの効率的な学習の仕方について学習に主体的に取り組む<br>・ 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習を主体的に取り組む  | スポーツの経済的効果とスポーツ産業<br>「スポーツと経済」<br>オリンピックとスポーツ<br>オリンピックとスポーツ<br>「オリンピックと国際社会」<br>スポーツの技術、戦術、ルールの変化<br>スポーツの歴史的發展と変容                    |  |   |   |   | 8        |
| 3<br>学期 | ○特設<br>【知識・技能】<br>・ 自己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する<br>・ 記憶向上する喜びを味わうとともに、自身にあった方法を模索することができる<br>【思考・判断・表現力等】<br>・ 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<br>・ 課題解決のために、目標や練習法を工夫し取り組む<br>・ 自己や他者、チームの考えを尊重し、または考えを他者に伝える<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ 陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている<br>・ 陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている<br>・ 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<br>・ 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<br>・ 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<br>・ 健康・安全を確保している。   | ウォーミングアップ<br>走法について<br>15分間走<br>9分間走<br>スパートについて<br>トレーニング方法について<br>トレーニング理論   | 【知識・技能】<br>・ レポート提出<br>【思考・判断・表現】<br>・ 演技観察<br>・ レポート提出<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>・ レポート提出                    |   |   |   | 10       |
|         | 合計  |  |  |   |   |   | 70       |