年間授業計画　新様式例

高等学校 令和７年度（３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　3 学年　M1 組～　C1 組

教科担当者：　（M1組：大村・髙島・山内）　（F1組：大村・髙島・山内）　（F2組：大村・髙島・山内）　（C1組：大村・髙島・山内）

使用教科書：（ 現代高等保健体育 ）

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を理解し、身に付けるようにする。社会生活における健康・安全について理解する。

【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共に、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共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共に、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共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、一人ひとりの違いを大切にしようとするなどの意欲を育てると共に、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	A 単元「体つくり運動」 【知識及び技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組める力を身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 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力を養う。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに、互いの助け合いを教え合おうとすることと、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話し合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保する態度を養う。	「縄跳び」 ・大縄跳び 「体力テスト」 ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・立ち幅跳び ・ハンドボール投げ	【知識・技能】 ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解している。 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わったりすることができる。 【思考・判断・表現】 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ・課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見つけ、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】 ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ・仲間の課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	30
	C 単元「陸上」 【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。 【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こと、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や、健康・安全を確保する能力を身に付ける。	「短距離走」 ・５０ｍ走	【知識・技能】 ・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。 ・スタートでは力強くキックをして、徐々に状態を起こしていき加速し、力みのないリズミカルな動きで走ることができる。 【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。 【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。	○	○	○	
	E 単元「球技」 【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己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、技術などの名称や行い方、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とともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 【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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康･安全を確保すること。	【種目選択】① 「バスケットボール」 「バドミントン」 「卓球」	【知識・技能】 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 ・「ネット型」：状況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間を作り出すなどの攻防をすることができる。 ・「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。 【思考・判断・表現】 ･選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ･課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 ･練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 【主体的に学習に取り組む態度】 ･フェアなプレイを大切にしようとすること。 ･作戦などを話し合う場面で、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。	○	○	○	

2学期	E 単元「球技」 【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己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、技術などの名称や行い方、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とともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 【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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康･安全を確保すること。	【種目選択】② 「バレーボール」 「フットホッケー」 「卓球」 【種目選択】③ 「バスケットボール」 「バドミントン」 「卓球」	【知識・技能】 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 ・「ネット型」：状況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間を作り出すなどの攻防をすることができる。 ・「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。 【思考・判断・表現】 ･選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ･課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 ･練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 【主体的に学習に取り組む態度】 ･フェアなプレイを大切にしようとすること。 ･作戦などを話し合う場面で、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。	○	○	○	32
	H 単元「体育理論」 【知識及び技能】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 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、他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 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むこと。	「生涯スポーツの見方・考え方」 「ライフスタイルに応じたスポーツの楽しみ方」 ・視聴覚教材活用	【知識及び技能】 ・生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けること、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 ・ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方やライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方について、自己や自己を取り巻く環境の変化を予想し、自己や社会についての課題を発見する。 【学びに向かう力、人間性等】 ・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する。	○	○	○	
3学期	E 単元「球技」 【知識及び技能】 勝敗を競ったりチームや自己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、技術などの名称や行い方、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とともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 【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、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康･安全を確保すること。	【種目選択】④ 「バレーボール」 「フットホッケー」 「卓球」	【知識・技能】 ・技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。 ・「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。 ・「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。 【思考・判断・表現】 ･選択した運動について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること。 ･課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見すること。 ･練習やゲームの場面で、チームや自己の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。 【主体的に学習に取り組む態度】 ･フェアなプレイを大切にしようとすること。 ･作戦などを話し合う場面で、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。	○	○	○	8 合計 70