年間授業計画　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３年

教　科：　保健体育　　科　目：　体育３年　　単位数：　3　単位

対象学年組：第　3　学年　1 組～　6 組

使用教科書：（　現代高等保健体育　大修館書籍　　）

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、技能を身につけるようにする。

【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３年　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】
・「する，みる，支える，知る」の視点から運動やスポーツの多様な楽しみ方を理解している。 ・運動を豊かに継続するための技能や動きを身に付けている。	・解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	・健康・安全を確保し，運動に主体的に取り組んでいる。 ・仲間と助け合ったり教え合ったりして、仲間と主体的にかかわり合おうとしている。

	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 【知識及び技能】 手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うこと 【思考力、判断力、表現力等】 目標達成のためにお互いに意見を出し合っている。 【学びに向かう力、人間性等】 自らの学習を調整しようとしている。	・オリエンテーション ・体力テスト ・体つくり運動 ・体育祭種目練習 ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 技術（技）の名称や行い方、体力の高め方を理解することができる。 体ほぐしの運動と体のバランスをとる運動や用具を操作する運動の行い方について、発言したり記録したりしている。 【思考・判断・表現】 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ことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 体ほぐしの運動や多様な動きをつくる運動に自ら進んで取り組もうとしている。 自主的に話し合いに貢献したり、互いに教え合おうとすることができる。	○	○	○	7
	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、フェアなプレイ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、健康・安全を確保する能力を身に付ける。	選択制体育 (フットサル、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、テニス、卓球) ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 ・球技の各種目において用いられる技術や戦術、作戦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ち返すことができる。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】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 ・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】 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	30
	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、体力の高め方を理解するとともに、効率的に泳ぐ能力を身に付ける。 【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】 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、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。	・時間泳	【知識・技能】 ・効率的に泳ぐポイントを理解している。 【思考・判断・表現】 ・課題解決の過程を踏まえて，自己や仲間の新たな課題を発見することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・無理な潜水は意識障害の危険があるので行わない，溺れている人を見付けたときの救助の仕方を確認しておくなどといった健康・安全を心得ている。	○	○	○	8

2学期	体育理論 【知識及び技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 豊かなライフステージの設計の仕方について理解する。	○体育理論 ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 【思考・判断・表現】 己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えることが出来る。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展、運動やスポーツの効果的な学習の仕方、豊かなスポーツライフの設定の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	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、フェアなプレイ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、健康・安全を確保する能力を身に付ける。	選択制体育 (フットサル、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、テニス、卓球) ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 ・球技の各種目において用いられる技術や戦術、作戦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ち返すことができる。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】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 ・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】 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	30
	レクリエーションスポーツ 【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、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、フェアなプレイを大切にしようとすることができる。	○レクリエーションスポーツ ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続に向け、多様なかかわり方を身につけることができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとすることが出来る。	○	○	○	9
3学期	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、フェアなプレイ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、健康・安全を確保する能力を身に付ける。	選択制体育 (フットサル、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、テニス、卓球) ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 ・球技の各種目において用いられる技術や戦術、作戦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ち返すことができる。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】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 ・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】 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。	○	○	○	10
	レクリエーションスポーツ 【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、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、フェアなプレイを大切にしようとすることができる。	○レクリエーションスポーツ ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続に向け、多様なかかわり方を身につけることができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとすることが出来る。	○	○	○	7
	持久走 【知識及び技能】 自己のペースに応じて走ることが出来る。 【思考力、判断力、表現力等】 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こと。 【学びに向かう力、人間性等】 身に付けた力を活かして粘り強く学習に取り組んでいる。	○グループ走 ○個人走 ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 基本的な技能や動きを身に付け、自己の記録に挑戦したり、試合をしたりすることができる。 【思考・判断・表現】 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ことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 相手を尊重したり、健康や安全を大切にしたりすることができる。	○	○	○	10 合計 117