

年間授業計画

荻窪高等学校 令和4～8年度入学生用

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 2 学年 1 組～ 8 組

教科担当者：(I部：加藤・日野・平岡(後藤) (II部：加藤・日野・中内・武井) (III部 豊島・小林)

使用教科書：(現代高等保健体育 (大修館書店) 使用教材：現代高等保健体育ノート (大修館書店))

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】

高校生の時期は、身体的・精神的に大きな変化のある時期であり、人生の中で重要な意味を持っていることを踏まえて、自らの体の成長に働きかけ、それぞれの競技種目で技能を高めたり、記録を伸ばそうとしたり努めることができる。

【思考力、判断力、表現力等】

主として身体に関わる事項について、自らの体力、身体能力を把握することに努める。積極的に活動できるとともに、仲間との協調性を図りながら、具体的な目標を設定し、生涯スポーツに繋げられるように取り組んでいく。自らの課題の解決に向けて調べたり、工夫したりしながら主体的に学ぶ姿勢を身に付けていく。

【学びに向かう力、人間性等】

それぞれの個人やチームの仲間と課題について、コミュニケーションを図りながら、安全で楽しいと思えるような活動へ発展していくことを目指す。準備や片付けなどをすずんで行い、活動時間を有効に使えるように努める。

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】
高校生の時期は、身体的・精神的に大きな変化のある時期であり、人生の中で重要な意味を持っていることを踏まえて、自らの体の成長に働きかけ、それぞれの競技種目で技能を高めたり、記録を伸ばそうとしたり努めることができる。	主として身体に関わる事項について、自らの体力、身体能力を把握することに努める。積極的に活動できるとともに、仲間との協調性を図りながら、具体的な目標を設定し、生涯スポーツに繋げられるように取り組んでいく。自らの課題の解決に向けて調べたり、工夫したりしながら主体的に学ぶ姿勢を身に付けていく。	それぞれの個人やチームの仲間と課題について、コミュニケーションを図りながら、安全で楽しいと思えるような活動へ発展していくことを目指す。準備や片付けなどをすずんで行い、活動時間を有効に使えるように努める。

単元の具体的な指導目標	指導事項・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学期 単元 集合遊戯、体づくり運動 【知識及び技能】 集合遊戯、体づくり運動 基礎体力トレーニング 体カテスト 【思考力、判断力、表現力等】 集団行動を理解し、授業に注意事項を守る 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力しながら意欲的・積極的に活動に取り組む	・指導事項 オリエンテーションによる授業の 確認事項 ・教材 プリント、PowerPoint ・一人1 端末末の活用 等	【知識・技能】 学習にわたる姿勢について学ぶ 体力テストの取り組み方 記録用紙への正しい記入 【思考・判断・表現】 自身の体力に基づき、運動に親しむための資質や能力の向上について考えながら学習に取り組む 【主体的に学習に取り組む態度】 授業への参加を積極的に行い、用具の準備や片付けをすずんで行う。ICT機を活用して学びを深めようとする。	○	○	○	5
単元 バレーボール 【知識及び技能】 役割に応じたネットの操作や安定した用具の操作 によって空いた場所をめぐる攻防をする 【思考力、判断力、表現力等】 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とを他者に伝える 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。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。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	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1 端末末の活用 等	【知識・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ができる 【思考・判断・表現】 生涯にわたる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】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。合意形成に貢献しようとする。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。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ができる	○	○	○	8
単元 サッカー 【知識及び技能】 安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前の侵入などから攻防をする 【思考力、判断力、表現力等】 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とを他者に伝える 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。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。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	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1 端末末の活用 等	【知識・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ができる 【思考・判断・表現】 生涯にわたる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】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。合意形成に貢献しようとする。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。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ができる	○	○	○	8
単元 バスケットボール 【知識及び技能】 安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前の侵入などから攻防をする 【思考力、判断力、表現力等】 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とを他者に伝える 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。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。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	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1 端末末の活用 等	【知識・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ができる 【思考・判断・表現】 生涯にわたる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】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。合意形成に貢献しようとする。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。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ができる	○	○	○	8
単元 ハンドボール 【知識及び技能】 安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前の侵入などから攻防をする 【思考力、判断力、表現力等】 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とを他者に伝える 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。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。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	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1 端末末の活用 等	【知識・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ができる 【思考・判断・表現】 生涯にわたる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】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。合意形成に貢献しようとする。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。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ができる	○	○	○	13
2 学期 単元 フットボール 【知識及び技能】 安定したボール操作に加え、チームで連携した攻撃ができるようになる 【思考力、判断力、表現力等】 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とを他者に伝える 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。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。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	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1 端末末の活用 等	【知識・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ができる 【思考・判断・表現】 生涯にわたる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】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。合意形成に貢献しようとする。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。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ができる	○	○	○	13
単元 パドミントン 【知識及び技能】 役割に応じたネットの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 【思考力、判断力、表現力等】 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とを他者に伝える 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。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。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	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1 端末末の活用 等	【知識・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ができる 【思考・判断・表現】 生涯にわたる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】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。合意形成に貢献しようとする。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。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ができる	○	○	○	13
単元 卓球 【知識及び技能】 球の特性やルールについて理解するとともに、ボールをコントロールしながらラリーをすることができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を見つけ、その解決に向けて練習を工夫することなどや、健康・安全を確保する 【学びに向かう力、人間性等】 活動に対して自ら進んで取り組むことができる。	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1 端末末の活用 等	【知識・技能】 勝敗を競ったり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ができる 【思考・判断・表現】 生涯にわたる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】 主体的に取り組むとともに、フェアンプレイを大切にしようとする。合意形成に貢献しようとする。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。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ができる	○	○	○	13
3 学期 単元 持久走 【知識及び技能】 目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技術の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走り続ける 【思考力、判断力、表現力等】 動き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とを他者に伝える 【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。自己の責任を果たすとすること。一人一人の違いに応じた課題や目標を大切にしようとする。一人一人が、健康・安全を確保する	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1 端末末の活用 等	【知識・技能】 自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り、タイムを知りたい、競走したりできるようにする 【思考・判断・表現】 生涯にわたる運動を豊かに継続するための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】 主体的に取り組むとともに、自分自身を高めようとする。合意形成に貢献しようとする。一人一人の違いを尊重し、記録の向上を願うとともに、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ができる	○	○	○	18
合計						78

年間授業計画

菟庭高等学校 令和4～8年度入学生用

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4学年 1組～8組

教科担当者：(Ⅰ部：松崎・加藤・平岡・後藤) (Ⅱ部：赤堀・松崎・中内・平岡) (Ⅲ部 武井・小林)

使用教科書：(現代高等保健体育 (大修館書店) 使用教材：現代高等保健体育ノート (大修館書店))

教科 **保健体育** の目標：

- 【知識及び技能】 高校生の時期は、身体的・精神的に大きな変化のある時期であり、人生の中で重要な意味を持っていることを踏まえて、自らの体の成長に向き合い、それぞれの競技種目で技能を高めたり、記録を伸ばそうとしたり努めることができる。
- 【思考力、判断力、表現力等】 主として身体に関わる事項について、自らの体力、身体能力を把握することに努める。積極的に活動できるとともに、仲間との協調性を図りながら、具体的な目標を設定し、生涯スポーツに繋がられるように取り組んでいく。自らの課題の解決に向けて調べたり、工夫したりしながら主体的に学ぶ姿勢を身に付けていく。
- 【学びに向かう力、人間性等】 それぞれの個人やチームの仲間と諸課題について、コミュニケーションを図りながら、安全で楽しいと思えるような活動へ発展していくことを目指す。準備や片付けなどをすすんで行い、活動時間を有効に使えるように努める。

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】
高校生の時期は、身体的・精神的に大きな変化のある時期であり、人生の中で重要な意味を持っていることを踏まえて、自らの体の成長に向き合い、それぞれの競技種目で技能を高めたり、記録を伸ばそうとしたり努めることができる。	高校生の時期は、身体的・精神的に大きな変化のある時期であり、人生の中で重要な意味を持っていることを踏まえて、自らの体の成長に向き合い、それぞれの競技種目で技能を高めたり、記録を伸ばそうとしたり努めることができる。	それぞれの個人やチームの仲間と諸課題について、コミュニケーションを図りながら、安全で楽しいと思えるような活動へ発展していくことを目指す。準備や片付けなどをすすんで行い、活動時間を有効に使えるように努める。

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
A 単元 集合整列、体づくり運動 基礎体力トレーニング 体力テスト 【知識及び技能】 集合整列、体づくり運動 基礎体力トレーニング 体力テスト 【思考力、判断力、表現力等】 集団行動を理解し、授業にける注意事項を守る 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力しながら意欲的・積極的に活動に取り組む	・指導事項 オリエンテーションによる授業 の確認事項 ・教材 プリント、PowerPoint ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 学習に取り組む姿勢について学ぶ 体力テストへの取り組み方 記録用紙への正しい記入 【思考・判断・表現】 自分の体力に気づき、運動に親しむための資質や能力の向上について考えながら学習に取り組む 【主体的に学習に取り組む態度】 授業への参加を積極的に行い、用具の準備や片付けをすすんで行う。ICT機を活用して学びを深めようとする。	○	○	○	5
1 学期 B 選択制体育(バスケットボール・バドミントン・ハンドボール・テニス・サッカー) 【知識・技能】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化する 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化する 【思考・判断・表現】 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、他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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ができる。	○	○	○	22
2 学期 C 選択制体育(バレーボール・卓球・アルティメット・ソフトボール) 【知識・技能】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化する 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化する 【思考・判断・表現】 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、他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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ができる。	○	○	○	27
3 学期 D 選択制体育(バスケットボール・バドミントン・サッカー・テニス・卓球) 【知識・技能】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化する 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	【知識・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こと。スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化する 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	24
						合計
						78

