年間授業計画 新様式例

高等学校 令和8年度（１学年用） 教科　保健体育　科目 軽運動と健康

教　科：保健体育　　科　目：軽運動と健康　　単位数：　2　単位

対象学年組：第　1 学年　 1 組～　 3 組

教科担当者：（１～３組：濱木の実　）

使用教科書：（　　）

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　軽運動と健康　　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つけるようにする。	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試行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	軽運動と健康 【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むことができるようにする。 【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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 運動に自主的に取り組むとともに，互いに助け合い教え合おうとすること，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・安全を確保することができるようにする。	・記録用紙 ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解している。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動に主体的に取り組んでいる。 ・互いに助け合い高め合おうとしている。 ・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。 ・健康、安全を確保している。	○	○	○	24
2学期	軽運動と健康 【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むことができるようにする。 【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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 運動に自主的に取り組むとともに，互いに助け合い教え合おうとすること，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・安全を確保することができるようにする。	・記録用紙 ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解している。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動に主体的に取り組んでいる。 ・互いに助け合い高め合おうとしている。 ・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。 ・健康、安全を確保している。	○	○	○	26
3学期	軽運動と健康 【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むことができるようにする。 【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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 運動に自主的に取り組むとともに，互いに助け合い教え合おうとすること，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・安全を確保することができるようにする。	・記録用紙 ・ワークシート ・一人１台端末の活用　等	【知識・技能】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解している。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動に主体的に取り組んでいる。 ・互いに助け合い高め合おうとしている。 ・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。 ・健康、安全を確保している。	○	○	○	28 合計 78