

年間授業計画

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：3 単位

対象学年組：第1学年 A組～ D組 女子

教科担当者：

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】 運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かにするための理論について理解するとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全についての総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。
- 【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、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考判断しているとともに、それらを他者に伝えようとしている。
- 【学びに向かう力、人間性等】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理性、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切に、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会作りについての学習に主体的に取り組もうとしている。

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】
運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かにするための理論について理解するとともに、目的に応じた技能を身に付けている。	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、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理性、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

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
A バレーボール 【知識及び技能】 ネット型であるので、役割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いていた場所をめぐる攻防をすることができる 【思考力、判断力、表現力等】 ルールを守り競争したりする場面で、自己の活動を振り返ることができる 【学びに向かう力、人間性等】 個々に応じた課題や挑戦及び修正などを大切にすること。互いに助け合い教えあおうとすること	・指導事項 基本的なパス・サーブ・スパイク 条件付きゲーム 簡易コート・正式コート ・教材 教科書	【知識・技能】 ・ルールの理解、基本的な動きを再現することができる。 【思考・判断・表現】 ・合理的な動きを理解し仲間に伝えている ・話し合いなどの場で、関わり方を見つけて表現しているか 【主体的に学習に取り組む態度】 ・チームで分担した役割に関する成果等について自己の活動を振り返ることができる ・仲間と共に球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけること。	○	○	○	15
B 身体作り運動 【知識及び技能】 定期的な運動は、健康や体力の保持増進につながる意義があること 【思考力、判断力、表現力等】 ねらいや体力の適度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた運動の計画等について振り返ることができる 【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、教えあおうとすることができる。話し合いに貢献しようとする。	・指導事項 ラジオ体操、リズム体操、創作 ・教材 ラジオ体操動画	【知識・技能】 ・運動を継続することは、健康の保持増進につながる意義があることを理解する。 ・正しいラジオ体操、リズム体操ができる 【思考・判断・表現】 ・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。 ・仲間と共に運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・仲間に課題を伝え合い、教えあっている	○	○	○	10
C 卓球 【知識及び技能】 ネット型であるので、役割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いていた場所をめぐる攻防をすることができる 【思考力、判断力、表現力等】 ルールを守り競争したりする場面で、自己の活動を振り返ることができる 【学びに向かう力、人間性等】 個々に応じた課題や挑戦及び修正などを大切にすること。互いに助け合い教えあおうとすること	・指導事項 基本的なラリー・サーブ 条件付きゲーム 簡易コート・正式コート ・教材 教科書	【知識・技能】 ・ルールの理解、基本的な動きを再現することができる。 【思考・判断・表現】 ・合理的な動きを理解し仲間に伝えている ・話し合いなどの場で、関わり方を見つけて表現しているか 【主体的に学習に取り組む態度】 ・チームで分担した役割に関する成果等について自己の活動を振り返ることができる ・仲間と共に球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけること。	○	○	○	10
D 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、運動観察などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 クロール、平泳ぎについて、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝える。また、仲間とともに水泳を楽しむための活動や方法やその修正の仕方を見つける 【学びに向かう力、人間性等】 個々に応じて課題や挑戦を大切にしようとする。授業へ自主的に取り組もうとする。	・指導事項 クロール、平泳ぎの基本的な泳法、長い距離を泳げるようにする ・教材 教科書	【知識・技能】 ・効率的に泳ぐためのポイントについてわかる。 ・クロール、平泳ぎが泳げる 【思考・判断・表現】 ・成果や改善すべきポイントとの理由が分かる ・仲間と共に水泳を楽しめる方法やその修正の仕方を見つけている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・個々に応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	○	○	○	15

2 学 期	E ダンス 【知識及び技能】 ・踊りの特徴や表現の仕方、交流や発表の仕方などを理解することができる。 ・踊りの特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的な動き方で踊る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、運動の取り組み方を工夫する。 ・自己や仲間が考えたことを他者に伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 個々に応じた課題や挑戦及び修正などを大切にすること。互いに助け合い教えあおうとすること	・指導事項 基本の動き グループで立ち位置 創作 教材 DVD	【知識・技能】 ・踊りの特徴や表現の仕方、交流や発表の仕方などを理解することができる。 ・踊りの特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的な動き方で踊ることができる。 【思考・判断・表現】 ・自己や仲間の課題を発見し、運動の取り組み方を工夫することができる。 ・自己や仲間が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】 ・個々に応じた課題や挑戦及び修正などを大切にすること。互いに助け合い教えあおうとすることができる。	○	○	○	15
	F バスケット 【知識及び技能】 戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することができる。ゲームが分かる。ボールをコントロールすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝える。また、仲間とともに水泳を楽しむための活動や方法やその修正の仕方を見つける。 【学びに向かう力、人間性等】 個々に応じて課題や挑戦を大切にしようとする。授業へ自主的に取り組もうとする。	・指導事項 ドリブル、パス、シュート 条件付きゲーム ゲーム 教材 教科書	【知識・技能】 ・攻防のポイントが理解でき、具体例を挙げられる。 ・ボールをコントロールすることができる 【思考・判断・表現】 ・成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができる。 ・仲間とともに水泳を楽しむための活動や方法やその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】 ・個々に応じて課題や挑戦を大切にしようとする。授業へ自主的に取り組むことができる	○	○	○	15
3 学 期	G 持久走 【知識及び技能】 ・継続して行うことで、結果として体力を高めることができる。 ・自己の体力にあったペースを維持して走ること。 【思考力、判断力、表現力等】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返る。 ・仲間と共に持久走を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つけること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・個々に応じた課題や挑戦を大切にすること。 ・自主的に取り組もうとすること。	・指導事項 体力作り 呼吸法 フォーム 計画性 教材 教科書	【知識・技能】 ・継続して行うことで、結果として体力を高めることができる。 ・自己の体力にあったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ることができる。 ・仲間と共に持久走を楽しむための活動の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】 ・個々に応じた課題や挑戦を大切にすることができる。 ・自主的に取り組むことができる。	○	○	○	17
	H 体育理論 【知識及び技能】 スポーツの意義や歴史、文化的特徴、現代スポーツをとりまく様々な問題について学ぶ 【思考力、判断力、表現力等】 自ら問題提起でき、それを他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組もうとすること。 個々に応じた課題に取り組むこと。	・指導事項 運動スポーツの文化的特徴 教材 教科書 DVD	【知識及び技能】 スポーツの意義や歴史、文化的特徴、現代スポーツをとりまく様々な問題について学ぶことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自ら問題提起でき、それを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組もうとすることができる。 個々に応じた課題に取り組むことができる。	○	○	○	8
							合計
							105