

年間授業計画

高等学校 令和4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：2 単位

対象学年組：第1学年 A組～

教科担当者：（A組：大垣 和裕・羽染 瞳）

使用教科書：（現代高等保健体育（大修館書店））

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 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ともに、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、公正に取り組み、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	記 時 数
<p>A 体づくり運動</p> <p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているかなどの運動の原則があること。</li> <li>仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通じて、気付けたり関わり合ったりすること。</li> <li>【思考力、判断力、表現力等】</li> <li>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、頻度を設定すること。</li> <li>体力の程度や性別等の違いに配慮して、体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間と協力して課題を達成するための活動の方法や修正の仕方を見付けること。</li> <li>【学びに向かう力、人間性等】</li> <li>体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとすること。</li> <li>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。</li> <li>自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとする。</li> <li>健康・安全を確保すること。</li> </ul>	<p>指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ラジオ体操</li> <li>○筋力トレーニング</li> <li>○ストレッチ体操</li> <li>など、身体づくり・体力づくりのための運動</li> <li>・一人1台端末の活用</li> <li>フォームチェック時の動画撮影や情報収集を行う</li> </ul>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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について、言ったり書いたりしている。</li> <li>運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、言ったり書いたりしている。</li> <li>【思考・判断・表現】</li> <li>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。</li> <li>体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しくするための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> <li>【主体的に学習に取り組む態度】</li> <li>体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>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。</li> <li>自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>				4
<p>B 球技（バレーボール）</p> <p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ネット型球技であるバレーボールにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。</li> <li>ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、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こと。</li> </ul> <p>【技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サーブでは、ボールをねらった場所に打つこと。</li> <li>ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すこと。</li> <li>攻撃につなげるための次のブレイクをしやすい高さや位置にボールを上げること。</li> <li>ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。</li> </ul> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バレーボールについて、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。</li> <li>バレーボールに必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと。</li> <li>ルールを守り試合において勝敗を受け入れたりする場面や、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。</li> <li>体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともにバレーボールを楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。</li> <li>【学びに向かう力、人間性等】</li> <li>バレーボールの学習に自主的に取り組もうとすること。</li> <li>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。</li> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとする。</li> <li>互いに練習相手になったり仲間を助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。</li> <li>健康・安全を確保すること。</li> </ul>	<p>指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○スキル練習</li> <li>○パス練習（アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、サーブ・スマップ、スパイク、ブロッカ）</li> <li>個人・ペア、グループ練習</li> <li>○戦術練習</li> <li>2人組、3～6人のグループによる戦術練習</li> <li>○試合形式</li> <li>2～6人のグループによるミニコート（バドミントンコート）～フルコートのゲーム</li> <li>・教材</li> <li>ボール</li> <li>バレーボールコート</li> <li>バドミントンコート</li> <li>・一人1台端末の活用</li> <li>スキルアップのための動画撮影等</li> </ul>	<p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ネット型球技であるバレーボールにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったこと、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書いたりしている。</li> <li>【技能】</li> <li>サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。</li> <li>ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。</li> <li>攻撃につなげるための次のブレイクをしやすい高さや位置にボールを上げることができる。</li> <li>ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。</li> <li>【思考・判断・表現】</li> <li>バレーボールについて、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</li> <li>バレーボールに必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</li> <li>ルールを守り試合において勝敗を受け入れたりする場面や、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</li> <li>体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともにバレーボールを楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> <li>【主体的に学習に取り組む態度】</li> <li>バレーボールの学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>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。</li> <li>一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。</li> <li>互いに練習相手になったり仲間を助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>				10

1  
学  
期

<p>エ 球技（サッカー）</p> <p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。</li> <li>・戦術や作戦に応じて、技術をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること。</li> <li>・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったことにより、結果として体力を高めることができること。</li> </ul> <p>【技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールの枠内にシュートをコントロールすること。</li> <li>・味方が操作しやすいパスを送ること。</li> <li>・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすること。</li> <li>・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること。</li> <li>・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ること。</li> </ul> <p>【思考力・判断力・表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーに必要な準備運動や自己を取り組む補助運動を適切に行うこと。</li> <li>・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を守り、勝敗を受け入れる場面、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。</li> <li>・体力や技術の程度、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の方法や修正の仕方を見付けること。</li> <li>・サッカーの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーの学習に自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・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。</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとする。</li> <li>・互いに練習相手になり仲間を助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。</li> <li>・健康・安全を確保すること。</li> </ul>	<p>指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○個人スキル練習</li> <li>キック練習（インサイドキック、インサイドキック、アウトサイドキック等）</li> <li>個人・ペア、グループでのパス練習</li> <li>○戦術練習</li> <li>2人組、3～6人のグループによる攻撃・守備戦術練習</li> <li>ボール保持の練習</li> <li>○試合形式</li> <li>3～6人のグループでのゲーム</li> <li>ミニコート、フットサルコート、ハーフコートのゲーム</li> </ul> <p>・教材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボール</li> <li>コーン・マーカー</li> <li>フットサルゴール・コート</li> <li>サッカーゴール・コート</li> </ul> <p>一人一人の台端末の活用</p> <p>個人・ペア・グループでのスキルアップのための動画撮影</p> <p>グループ戦術、試合内容向上のための動画撮影等</p>	<p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・戦術や作戦に応じて、技術をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったことにより、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>【技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。</li> <li>・味方が操作しやすいパスを送ることができる。</li> <li>・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすることができる。</li> <li>・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。</li> <li>・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーに必要な準備運動や自己を取り組む補助運動を適切に行っている。</li> <li>・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っている。</li> <li>・ルールを守り、勝敗を受け入れる場面、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</li> <li>・体力や技術の程度、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の方法や修正の仕方を見付けている。</li> <li>・サッカーの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・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。</li> <li>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>	<p>○ ○ ○ 10</p>
<p>オ ダンス</p> <p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があること。</li> <li>・交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いなどがあり、全員で交流し合う方法があること。</li> <li>・自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。</li> </ul> <p>【技能】 現代的なリズムのダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ること。</li> <li>・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートの強いヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりして踊ること。</li> <li>・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ること。</li> <li>・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ること。</li> </ul> <p>【思考力・判断力・表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現代的なリズムのダンスの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間へ伝えること。</li> <li>・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。</li> <li>・作品創作や発表会に向けた仲間と話し合う場面、合意形成するための関わり方を見付け、仲間へ伝えること。</li> <li>・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンスを楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。</li> <li>・ダンスの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けること。</li> </ul> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの学習に自主的に取り組もうとすること。</li> <li>・仲間と課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとすること。</li> <li>・作品創作などについての話合いに貢献しようとする。</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとする。</li> <li>・健康・安全を確保すること。</li> </ul>	<p>指導事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○個人スキルの向上</li> <li>(ヒップホップダンスをはじめとする現代的なダンスに必要なステップや踊り、リズムのとり方。)</li> <li>○グループでのダンス</li> <li>(互いの動きを合わせる、シンクロさせる)</li> <li>○発表会</li> <li>発表のための役割分担、準備</li> </ul> <p>・教材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>振付習得に必要な動画と音楽</li> </ul> <p>一人一人の台端末の活用</p> <p>個人及びグループでのスキルアップのための動画撮影等</p>	<p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いなどがあり、全員で交流し合う方法があることについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。</li> </ul> <p>【技能】 現代的なリズムのダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。</li> <li>・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートの強いヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりして踊ることができる。</li> <li>・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ることができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現代的なリズムのダンスの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間へ伝えること。</li> <li>・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っている。</li> <li>・作品創作や発表会に向けた仲間と話し合う場面、合意形成するための関わり方を見付け、仲間へ伝えること。</li> <li>・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンスを楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・仲間と課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・作品創作などについての話合いに貢献しようとしている。</li> <li>・一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。</li> <li>・健康・安全を確保している。</li> </ul>	<p>○ ○ ○ 8</p>

2 学 期	<p><b>E 球技（バドミントン）</b></p> <p>【知識】 バドミントンにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。 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攻防のポイントであること。 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 練習やゲーム中の技術を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があること。</p> <p>【技能】 サーブスでは、シャトルをねらった場所に打つこと。 シャトルを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すこと。 攻撃につなげるための次のブレイをしやすい高さ位置にシャトルを上げること。 ラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むこと。 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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 バドミントンについて、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間へ伝えること。 自己や仲間の技術的な課題やペアの作戦・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。 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について振り返ること。 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。 体力や技術の程度、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の方法や修正の仕方を見付けていること。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 バドミントンの学習に自主的に取り組もうとすること。 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事。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとする事。 互いに練習相手になったり仲間を助言したりして、互いに助け合い教え合おうとする事。 健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 ○個人スキル練習 ストローク練習（アンダーハンドストローク、サイドアームストローク、オーバーヘッドストローク） フライト練習（ロブ、クリア、スマッシュ、ドライブ、ヘアピン等） サーブス練習（アンダーハンド、バックハンド） ペアでのラリー練習</p> <p>○戦術練習 2人組～4人のグループによるゲーム形式での戦術練習 フライの打ち分け</p> <p>○試合形式 シングルスゲーム ダブルスのゲーム</p> <p>・教材 シャトル ラケット マーカー バドミントンコート</p> <p>・一人1台端末の活用 ストローク練習のための動画撮影 グループ戦術、試合内容向上のための動画撮影等</p>	<p>【知識】 バドミントンにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 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攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書いたりしている。 練習やゲーム中の技術を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【技能】 サーブスでは、シャトルをねらった場所に打つことができる。 シャトルを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 攻撃につなげるための次のブレイをしやすい高さ位置にシャトルを上げることができる。 ラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。 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。</p> <p>【思考・判断・表現】 バドミントンについて、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間へ伝える。 自己や仲間の技術的な課題やペアの作戦・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。 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について振り返っている。 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っている。 体力や技術の程度、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の方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 バドミントンの学習に自主的に取り組もうとしている。 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。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正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。</p>	○ ○ ○ 10
	<p><b>E 球技（ソフトボール）</b></p> <p>【知識】 ソフトボールにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあること。 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攻防のポイントであること。 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 練習やゲーム中の技術を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があること。</p> <p>【技能】 身体を軸を安定させてバットを振りぬくこと。 タイミングに合わせてボールを捉えること。 ねらった方向にボールを打ち返すこと。 打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすること。 捕球場所～最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ること。 ねらった方向へステップを踏みながら、一連の動きでボールを投げること。 仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継したりすること。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 ソフトボールについて、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間へ伝えること。 自己や仲間の技術的な課題やチーム・打順、守備位置等の作戦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。 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について振り返ること。 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。 体力や技術の程度、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の方法や修正の仕方を見付けていること。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ソフトボールの学習に自主的に取り組もうとすること。 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事。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとする事。 互いに練習相手になったり仲間を助言したりして、互いに助け合い教え合おうとする事。 バットやボールなど用具の使い方や危険性を理解したうえで、健康・安全を確保すること。</p>	<p>・指導事項 ○個人スキル練習 キャッチボール バッティング練習（スイング練習、ティーパーティング練習、トスバッティング等） 守備練習（スローイング、キャッチング） ピッチング練習</p> <p>○グループ練習 攻撃練習（ラリーバッティング、走塁練習等） 守備練習（個人ノック、シートノック等）</p> <p>○試合形式 手打ち野球でのゲーム 三角ベースでのゲーム 通常ルールでのゲーム</p> <p>・教材 バット グローブ ソフトボール ベース マーカー B B 5 用ボール バッティングタイマー</p> <p>・一人1台端末の活用 バッティング技術、ピッチングスキル向上のための動画撮影 ルールの定着および、試合内容向上のための動画撮影等</p>	<p>【知識】 ソフトボールにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 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攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書いたりしている。 練習やゲーム中の技術を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【技能】 身体を軸を安定させてバットを振りぬくことができる。 タイミングに合わせてボールを捉えることができる。 ねらった方向にボールを打ち返すことができる。 打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすることができる。 捕球場所～最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ることができる。 ねらった方向へステップを踏みながら、一連の動きでボールを投げるることができる。 仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継したりすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ソフトボールについて、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間へ伝える。 自己や仲間の技術的な課題やチーム・打順、守備位置等の作戦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。 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について振り返っている。 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っている。 体力や技術の程度、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の方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ソフトボールの学習に自主的に取り組もうとしている。 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。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。 バットやボールなど用具の使い方や危険性を理解したうえで、健康・安全を確保している。</p>	○ ○ ○ 10



年間授業計画

高等学校 令和4年度（1学年用） 教科 保健体育 科目 保健

教科：保健体育 科目：保健 単位数：1 単位

対象学年組：第1学年 A組

教科担当者：（A組：羽染 瞳）

使用教科書：（現代高等保健体育（大修館書店））

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 保健 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】
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付ける。	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目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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
<p>単元（現代社会と健康）</p> <p>【知識及び技能】 現代社会の健康課題について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解できるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 現代社会の健康課題について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを説明・表現できるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 現代社会の健康課題について、より安全な社会生活の実現を視野に、諸課題を主体的に解決しようとする。</p>	<p>【指導事項】 ・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた</p> <p>【使用教材】 ・教科書 ・自校作成プリント ・ICT端末</p>	<p>【知識・技能】 ・我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康水準及び疾病構造の変化には、科学技術の進歩及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・健康の考え方について健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見している。 ・国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をみなスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 ・健康の考え方について、自他や社会の課題の解決方法とそれを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして筋道を立てて説明している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 健康の考え方について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>				2
	<p>【指導事項】 ・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復 ・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康</p>	<p>【知識・技能】 定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ・がんは、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ・生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに健康診断やがん検診の普及、正しい情報</p>				7
	<p>【指導事項】 ・喫煙と健康</p> <p>【使用教材】 ・教科書 ・自校作成プリント ・ICT端末</p>	<p>【知識・技能】 ・喫煙は生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることや、喫煙による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・喫煙の防止について、健康に関わる原則や概念</p>				2
定期考査 考査返却						2

<p>2 学期</p>	<p><b>A 単元 (現代社会と健康)</b></p> <p><b>【知識及び技能】</b> 現代社会の健康課題について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかわり方を理解できるようにする。</p> <p><b>【思考力、判断力、表現力等】</b> 現代社会の健康課題について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを説明・表現できるようにする。</p> <p><b>【学びに向かう力、人間性等】</b> 現代社会の健康課題について、より安全な社会生活の実現を視野に、諸課題を主体的に解決しようとする。</p>	<p><b>【指導事項】</b> ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康</p> <p><b>【使用教材】</b> ・教科書 ・自校作成プリント ・ICT端末</p>	<p><b>【知識・技能】</b> ・飲酒は生活習慣病などの要因となり心身の健康を預ねることや、飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及・健全な価値観の育成などの個人への働きかけ及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ・エタニール、ADAMなどの解薬、覚醒剤、大麻など薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ・薬物乱用を防止するには正しい知識の普及・健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b> ・飲酒と薬物乱用の防止について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ・飲酒・薬物乱用の防止について、自他や社会の課題の解決方法とそれを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして筋道を立てて説明している。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 飲酒と薬物乱用について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	2
		<p><b>【指導事項】</b> ・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復</p> <p><b>【使用教材】</b> ・教科書 ・自校作成プリント ・ICT端末</p>	<p><b>【知識・技能】</b> ・精神疾患は精神機能の基盤となる心理的、生物学的または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により精神活動が不全になった状態であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ・うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などは誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対応により回復し生活の向上が可能であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・精神疾患の予防と回復には、身体と健康と同じく適切な運動、食事、休養及び睡眠など調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ・心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が通常時より強く持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ・人々が精神疾患について正しく理解するとともに専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことについて理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b> ・精神疾患の予防と回復について健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして自他や社会の課題を発見している。 ・精神疾患の予防と回復について習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。 ・精神疾患の予防と回復について自他や社会の課題の解決方法とそれを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして筋道を立てて説明している。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 精神疾患の予防とその回復について課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	3

