

年間授業計画

新宿山吹高等学校 令和6年度

教科 保健体育 科目 体育

教 科 : 保健体育 科 目 : 体育 (体育馆) 单位数 : 2 单位

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試行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
<p>バレーボール</p> <p>【知識・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することができるようとする。 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た場所をめぐる攻防をすることができるようとする。</p> <p>【思考・判断・表現】 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ことを他者に伝えることができるようとする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> オリエンテーション ボール慣れ オーバーハンドパスの基本動作 アンダーハンドパスの基本動作 アタックの基本動作 サーブの基本動作 サーブリシーブからの三段攻撃 ICTを用いた動作確認や連携の確認 ゲームの進め方とゲーム 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ポジションの役割に応じて、拾ったりついだり打ち返したりすることができます。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 球技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。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技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。 健康・安全を確保している。 	○	○	○	12
<p>バスケットボール</p> <p>【知識・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することができるようとする。 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への侵入などから攻防をすることができるようとする。</p> <p>【思考・判断・表現】 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ことを他者に伝えることができるようとする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ボールハンドリング シュートの基本動作 パス、ドリブルの基本動作 ICTを用いた動作確認 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> バスケッ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。 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。 味方が操作しやすいパスを送ることができる。 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。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 球技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。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技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。 健康・安全を確保している。 	○	○	○	4
	定期考査		○	○		2
	<ul style="list-style-type: none"> 2対2のコンビネーション練習 3対3のコンビネーション練習 ICTを用いた動作確認や連携の確認 ゲームの進め方とリーグ戦形式のゲーム 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> バスケッ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。 球技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。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 球技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。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技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。 健康・安全を確保している。 	○	○	○	6
<p>バドミントン</p> <p>【知識・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することができるようとする。 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た場所をめぐる攻防をすることができるようとする。</p> <p>【思考・判断・表現】 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ことを他者に伝えることができるようとする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ストロークの基本動作 サーブの基本動作 サーブからのラリー練習 ゲームの進め方 シングルス・ダブルスのゲーム ICTを用いた動作確認や連携の確認 	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 球技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。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技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。 	○	○	○	10
	定期考査		○	○		2

後期	バレーボール 【知識・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することができるようとする。 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た場所をめぐる攻防をすることができるようとする。 【思考・判断・表現】 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ことを他者に伝えができるようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。	・オリエンテーション ・ボール慣れ ・オーバーハンドバスの基本動作 ・アンダーハンドバスの基本動作 ・アタックの基本動作 ・サーブの基本動作 ・サーブレシーブからの三段攻撃 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 ・ゲームの進め方とゲーム	【知識・技能】 ・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。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりついだり打ち返したりすることができる。 【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。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。	○ ○ ○ 10
	バスケットボール 【知識・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することができるようとする。 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への侵入などから攻防をすることができるようとする。 【思考・判断・表現】 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ことを他者に伝えができるようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。	・ボールハンドリング ・シュートの基本動作 ・バス、ドリブルの基本動作 ・ICTを用いた動作確認	【知識・技能】 ・バスケッ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。 ・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。 ・味方が操作しやすいパスを送ることができます。 【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、よりよいマナーと行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。	○ ○ ○ 6
	定期考查		○ ○ 2	
	・2対2のコンビネーション練習 ・3対3のコンビネーション練習 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 ・ゲームの進め方とリーグ戦形式のゲーム	【知識・技能】 ・バスケッ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。 ・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ます。 【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、よりよいマナーと行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。	○ ○ ○ 4	
	・ストロークの基本動作 ・サーブの基本動作 ・サーブからのラリー練習 ・ゲームの進め方 ・シングルス・ダブルスのゲーム ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	【知識・技能】 ・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。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【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、よりよいマナーと行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。	○ ○ ○ 10	
	定期考查		○ ○ 2	
			合計 70	

	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
前期	<p>テニス 【知識・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することができるようとする。 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た場所をめぐる攻防をすることができるようとする。 【思考・判断・表現】 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ことを他者に伝えることができるようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとしていること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・テニスの特性、ルール ・ラケット慣れ（握り・ボールつき） ・ストローク ・ボレー ・スマッシュ ・サーブ、レシーブ ・ゲームにつながるラリー ・簡単なストロークゲーム ・ゲームのルールを知る ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 	<p>【知識・技能】 ・テニス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。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【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。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	16
				○	○		2
				○	○		16
		<ul style="list-style-type: none"> ・ショートラリーの反復 ・連続したグランドストローク ・個人的技能段階を高める ・ダブルスのゲーム ・審判法や連携の動きを習得させる ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 	<p>【知識・技能】 ・テニス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。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【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。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○		2
				○	○		16
				○	○		2
後期	<p>テニス 【知識・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することができるようとする。 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た場所をめぐる攻防をすることができるようとする。 【思考・判断・表現】 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ことを他者に伝えることができるようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとしていること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・テニスの特性、ルール ・ラケット慣れ（握り・ボールつき） ・ストローク ・ボレー ・スマッシュ ・サーブ、レシーブ ・ゲームにつながるラリー ・簡単なストロークゲーム ・ゲームのルールを知る ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 	<p>【知識・技能】 ・テニス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。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【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。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	16
				○	○		2
				○	○		14
		<ul style="list-style-type: none"> ・ショートラリーの反復 ・連続したグランドストローク ・個人的技能段階を高める ・ダブルスのゲーム ・審判法や連携の動きを習得させる ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 	<p>【知識・技能】 ・テニス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。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【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。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○		2
				○	○		2
				○	○		合計 70

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当時数
前期	<p>卓球 【知識・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することができるようとする。 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た場所をめぐる攻防をすることができるようとする。 【思考・判断・表現】 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ことを他者に伝えることができるようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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、作戦などについての話合いに貢献しようとすること、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こと、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。</p>	・オリエンテーション	【知識・技能】 ・卓球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。 ・ラケットの握り方 ・ボール慣れ ・サーブの打ち方 ・フォアハンドの打ち方 ・バックハンドの打ち方 ・スマッシュの打ち方 ・ラリーでの簡単なゲーム ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	○	○	○	16
		定期考查	【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。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。	○	○		2
		定期考查	・試合のやり方について ・得点の数え方 ・シングルス戦 (総当たり方式) (トーナメント方式) ・ダブルス戦 (総当たり方式) (トーナメント方式) ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	○	○	○	16
		定期考查	・試合のやり方について ・得点の数え方 ・シングルス戦 (総当たり方式) (トーナメント方式) ・ダブルス戦 (総当たり方式) (トーナメント方式) ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	○	○		2
		定期考查	【知識・技能】 ・卓球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。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【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。 ・球技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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技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。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	16
		定期考查	・試合のやり方について ・得点の数え方 ・シングルス戦 (総当たり方式) (トーナメント方式) ・ダブルス戦 (総当たり方式) (トーナメント方式) ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	○	○		2
		定期考查	・試合のやり方について ・得点の数え方 ・シングルス戦 (総当たり方式) (トーナメント方式) ・ダブルス戦 (総当たり方式) (トーナメント方式) ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	○	○	○	14
		定期考查		○	○		2
				合計			
				70			

	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
前期	<p>ダンス</p> <p>【知識・技能】 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができるようとする。</p> <p>現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができるようとする。</p> <p>【思考・判断・表現】 表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようとする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ダンス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すること、作品や発表などの話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切に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とする。</p>	現代的なリズムダンス ・アイソレーション ・リズム取り（アップ・ダウン） ・ワークアウト ・ストレッチ ・課題曲 ・ICTを用いた動作確認	<p>【知識・技能】 ・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。 ・いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズミカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 ・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。 ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ることができる。 ・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ができる。</p>	○	○	○	16
		定期考查	【思考・判断・表現】 ・選択した踊りの特徴に合わせて、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に伝えている。 ・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等について振り返っている。 ・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。	○	○		2
		現代的なリズムダンス ・アイソレーション ・リズム取り（アップ・ダウン） ・ワークアウト ・ストレッチ ・ステップの応用 ・グループ活動 ・発表 ・ICTを用いた動作確認	<p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	16
		定期考查		○	○		2
		現代的なリズムダンス ・アイソレーション ・リズム取り（アップ・ダウン） ・ワークアウト ・ストレッチ ・課題曲 ・ICTを用いた動作確認	<p>【知識・技能】 ・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。 ・いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズミカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 ・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。 ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ることができる。 ・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ができる。</p>	○	○	○	16
		定期考查	【思考・判断・表現】 ・選択した踊りの特徴に合わせて、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に伝えている。 ・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等について振り返っている。 ・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。	○	○		2
後期	<p>ダンス</p> <p>【知識・技能】 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができるようとする。</p> <p>現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができるようとする。</p> <p>【思考・判断・表現】 表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようとする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ダンス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すること、作品や発表などの話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切に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とする。</p>	現代的なリズムダンス ・アイソレーション ・リズム取り（アップ・ダウン） ・ワークアウト ・ストレッチ ・課題曲 ・ICTを用いた動作確認	<p>【知識・技能】 ・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。 ・いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズミカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めできることについて、言ったり書き出したりしている。 ・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。 ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ることができる。 ・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ができる。</p>	○	○	○	16
		定期考查	【主体的に学習に取り組む態度】 ・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。 ・健康・安全を確保している。	○	○		2
		現代的なリズムダンス ・アイソレーション ・リズム取り（アップ・ダウン） ・ワークアウト ・ストレッチ ・ステップの応用 ・グループ活動 ・発表 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	<p>【知識・技能】 ・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。 ・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。 ・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。</p>	○	○	○	14
		定期考查	【主体的に学習に取り組む態度】 ・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。 ・健康・安全を確保している。	○	○		2

	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
前期	<p>ストレッチ 【知識・技能】 ストレッチを通して、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とする。 【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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】 ストレッチ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していること、話し合いに貢献しようとしていることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・呼吸法と体ほぐしのストレッチ（イージーストレッチ） ・体幹トレーニングでの体づくり ・ICTを用いた動作確認 	<p>【知識・技能】 ・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、言ったり書き出したりしている。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・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。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ストレッチの学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。</p>	○	○	○	16
	定期考查			○	○		2
	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟性を高めるストレッチ（ディベロップメンタル・ストレッチ） ・バランスボールを使用した体幹トレーニング ・フィットネスボールを使用した筋力トレーニング ・ICTを用いた動作確認 			○	○	○	16
	定期考查			○	○		2
後期	<p>ストレッチ 【知識・技能】 ストレッチを通して、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とする。 【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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】 ストレッチ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していること、話し合いに貢献しようとしていることなどや、健康・安全を確保することができるようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・呼吸法と体ほぐしのストレッチ（イージーストレッチ） ・体幹トレーニングでの体づくり ・ICTを用いた動作確認 	<p>【知識・技能】 ・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、言ったり書き出したりしている。 ・運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・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。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動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。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・ストレッチの学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。</p>	○	○	○	16
	定期考查			○	○		2
	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟性を高めるストレッチ（ディベロップメンタル・ストレッチ） ・バランスボールを使用した体幹トレーニング ・フィットネスボールを使用した筋力トレーニング ・ICTを用いた動作確認 			○	○	○	14
	定期考查			○	○		2

年間授業計画

新宿山吹高等学校 令和6年度

教科 保健体育 科目 保健 α

教 科 : 保健体育 科 目 : 保健α 単位数 : 単位
対象学年組 : 全 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試行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α	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、技能を身に付けるようにする。	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。

年間授業計画

新宿山吹高等学校 令和6年度

教科 保健体育 科目 保健β

教科：保健体育 科目：保健β 単位数：1 単位
 対象学年組：全
 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試行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β	の目標：			
		<table border="1"> <tr> <td>【知識及び技能】 個人及び社会における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。</td><td>【思考力、判断力、表現力等】 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。</td><td>【学びに向かう力、人間性等】 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。</td></tr> </table>	【知識及び技能】 個人及び社会における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	【思考力、判断力、表現力等】 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。	【学びに向かう力、人間性等】 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。
【知識及び技能】 個人及び社会における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	【思考力、判断力、表現力等】 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。	【学びに向かう力、人間性等】 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
前期	生涯を通じる健康 【知識・技能】 ・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解する。 ・労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解する。 【思考・判断・表現】 ・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現する。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じる健康についての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	・ライフステージと健康 ・思春期と健康 ・性意識と性行動の選択 ・妊娠・出産と健康 ・避妊法と人工妊娠中絶	【知識・技能】 ・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。 ・労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じる健康についての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。	○	○	○	8
	定期検査			○	○		1
		・結婚生活と健康 ・中高年期と健康 ・働くことと健康 ・労働災害と健康 ・健康的な職業生活		○	○	○	8
	定期検査			○	○		1
後期	健康を支える環境づくり 【知識・技能】 ・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解する。 ・食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解する。 ・生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが必要であること。また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であることを理解する。 ・我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていることを理解する。 ・自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であること。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であることを理解する。 【思考・判断・表現】 ・健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現する。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康を支える環境づくりについての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	・大気汚染と健康 ・水質汚染、土壤汚染と健康 ・環境と健康にかかわる対策 ・ごみの処理と上下水道の整備 ・食品の安全性 ・食品衛生にかかわる活動	【知識・技能】 ・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがある。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。 ・食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要である。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。 ・生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが必要である。また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限がある。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であることを理解している。 ・我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていることを理解している。 ・自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要である。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康を支える環境づくりについての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。	○	○	○	7
	定期検査			○	○		1
		・保健サービスとその活用 ・医療サービスとその活用 ・医薬品の制度とその活用 ・さまざまな保健活動や社会的対策 ・健康に関する環境づくりと社会参加		○	○	○	8
	定期検査			○	○		1

合計 35