

年間授業計画

新宿山吹高等学校 令和 7 年度 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

使用教科書: 現代高等保健体育 (大修館書店)

Table with 2 columns: 教科 保健体育, 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]

Table with 3 columns: 科目 体育, 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]

Main table with 7 columns: 単元の具体的な指導目標, 指導項目・内容, 評価規準, 知, 思, 態, 配当時間. Rows include バレーボール, バスケットボール, バドミントン.



	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</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にする。 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にする。</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にする。</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、作戦などについての話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・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・テニスの特性、ルール</li> <li>・ラケット慣れ（握り・ボールつき）</li> <li>・ストローク</li> <li>・ボレー</li> <li>・スマッシュ</li> <li>・サーブ、レシーブ</li> <li>・ゲームにつながるラリー</li> <li>・簡易なストロークゲーム</li> <li>・ゲームのルールを知る</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	<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に空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サーブでは、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> <p>【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> <p>【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。</p>	○	○	○	16	
				定期考査	○	○		2
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ショートラリーの反復</li> <li>・連続したグランドストローク</li> <li>・個人的技能段階を高める</li> <li>・ダブルスのゲーム</li> <li>・審判法や連携の動きを習得させる</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○	○	16
				定期考査	○	○		2
後期	<p>テニス</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にする。 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にする。</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にする。</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、作戦などについての話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・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・テニスの特性、ルール</li> <li>・ラケット慣れ（握り・ボールつき）</li> <li>・ストローク</li> <li>・ボレー</li> <li>・スマッシュ</li> <li>・サーブ、レシーブ</li> <li>・ゲームにつながるラリー</li> <li>・簡易なストロークゲーム</li> <li>・ゲームのルールを知る</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	<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に空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サーブでは、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> <p>【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> <p>【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。</p>	○	○	○	16	
				定期考査	○	○		2
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ショートラリーの反復</li> <li>・連続したグランドストローク</li> <li>・個人的技能段階を高める</li> <li>・ダブルスのゲーム</li> <li>・審判法や連携の動きを習得させる</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○	○	14
				定期考査	○	○		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	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にする。 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にする。 【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にする。 【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、作戦などについての話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・安全を確保することができるようにする。	・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。 ・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。 ・サーブでは、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つけている。 【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
		・ICTを用いた動作確認や連携の確認		○	○		2
		定期考査		○	○		
		・試合のやり方について		○	○		
後期	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にする。 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にする。 【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にする。 【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、作戦などについての話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・安全を確保することができるようにする。	・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。 ・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。 ・サーブでは、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つけている。 【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
		・ICTを用いた動作確認や連携の確認		○	○		2
		定期考査		○	○		
		・試合のやり方について		○	○		
		・得点の数え方		○	○	○	14
		・シングルス戦 (総当り方式) (トーナメント方式)		○	○		
		・ダブルス戦 (総当り方式) (トーナメント方式)		○	○		
		・ICTを用いた動作確認や連携の確認		○	○		
		定期考査		○	○		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>水泳</p> <p>【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、運動観察の方法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する。 クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができるようにする。 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができるようにする。 バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 泳法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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 水泳に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こ、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするこなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・クロールのキック</li> <li>・クロールのストローク</li> <li>・クロールのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>・背泳ぎのキック</li> <li>・背泳ぎのストローク</li> <li>・背泳ぎのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐ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。 ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。 ・一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる。 ・手の入水時のキック、かき終わりのときのキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うことができる。 ・泳法に合わせた効率的なスタート、ターン動作ができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・選択した泳法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。 ・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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳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課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	16
		定期考査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○		2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・確実に速いスタート、ターン</li> <li>・平泳ぎのキック</li> <li>・平泳ぎのストローク</li> <li>・平泳ぎのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>・バタフライのキック</li> <li>・バタフライのストローク</li> <li>・バタフライのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○	○	16	
		定期考査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○		2
後期	<p>水泳</p> <p>【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、運動観察の方法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する。 クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができるようにする。 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができるようにする。 バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 泳法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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 水泳に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こ、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするこなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・クロールのキック</li> <li>・クロールのストローク</li> <li>・クロールのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>・背泳ぎのキック</li> <li>・背泳ぎのストローク</li> <li>・背泳ぎのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐ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。 ・水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ・プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせてグライドをとり、1回の腕の動き（ストローク）で大きく進むことができる。 ・一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる。 ・手の入水時のキック、かき終わりのときのキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うことができる。 ・泳法に合わせた効率的なスタート、ターン動作ができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・選択した泳法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。 ・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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳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課題や挑戦を大切にしようとしている。 ・水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	16
		定期考査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○		2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・確実に速いスタート、ターン</li> <li>・平泳ぎのキック</li> <li>・平泳ぎのストローク</li> <li>・平泳ぎのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>・バタフライのキック</li> <li>・バタフライのストローク</li> <li>・バタフライのキックとストロークのコンビネーション</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○	○	14	
		定期考査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○		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>柔道</p> <p>【知識・技能】 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができるようにする。</p> <p>【思考・判断・表現】 攻防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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 柔道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・礼法</li> <li>・姿勢・組み方</li> <li>・崩し・体さばき</li> <li>・受身</li> <li>・投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝車</li> <li>・支え釣り込み足</li> <li>・大腰</li> </ul> </li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、言ったり書き出ししたりしている。 ・武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。 ・取は相手の動きの変化に応じながら、けき固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うことができる。</p> <p>【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。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道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。 ・相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・武道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課題や挑戦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
		定期考査	○	○		2	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・背負い投げ</li> <li>・大内刈り</li> <li>・出足払い</li> </ul> </li> <li>・固め技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・けき固め</li> <li>・横四方固め</li> </ul> </li> <li>・かかり練習</li> <li>・約束練習</li> <li>・試合</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○	○	16	
		定期考査	○	○		2	
後期	<p>柔道</p> <p>【知識・技能】 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができるようにする。</p> <p>【思考・判断・表現】 攻防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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 柔道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・礼法</li> <li>・姿勢・組み方</li> <li>・崩し・体さばき</li> <li>・受身</li> <li>・投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝車</li> <li>・支え釣り込み足</li> <li>・大腰</li> </ul> </li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、言ったり書き出ししたりしている。 ・武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。 ・取は相手の動きの変化に応じながら、けき固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うことができる。</p> <p>【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。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道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。 ・相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・武道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課題や挑戦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
		定期考査	○	○		2	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・投げ技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・背負い投げ</li> <li>・大内刈り</li> <li>・出足払い</li> </ul> </li> <li>・固め技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・けき固め</li> <li>・横四方固め</li> </ul> </li> <li>・かかり練習</li> <li>・約束練習</li> <li>・試合</li> <li>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</li> </ul>	○	○	○	14	
		定期考査	○	○		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	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にする。 【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にする。 【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するなど、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・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	【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、仲間とともに体づ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。	○	○	○	16
	定期考査			○	○		2
	・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	
	定期考査			○	○		2
後期	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にする。 【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にする。 【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するなど、話合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	・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	【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、仲間とともに体づ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。	○	○	○	16
	定期考査			○	○		2
	・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	
	定期考査			○	○		2
					合計	70	





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:
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。	【知識及び技能】	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。
	【思考力、判断力、表現力等】	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
				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	
		定期考査		○	○		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	
	定期考査			○	○		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もうとしている。	・大気汚染と健康 ・水質汚染、土壌汚染と健康 ・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	
		定期考査		○	○		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	
		定期考査			○	○		1
				合計			35	