年間授業計画　様式例

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：　2　単位

対象学年組：第　1 学年　1 組～　6 組

教科担当者：　（1組：大内・丹野）　（2組：佐々木・丹野）　（3組：丹野・大比良）　（4組：大内・丹野）　（5組：大内・丹野）　（6組：佐々木・丹野）

使用教科書：　新高等保健体育　大修館書店

教科　保健体育　　の目標：

【知識及び技能】運動の意義や特性を理解するとともにその楽しみ方や学習の進め方、安全性を理解し知識を身につけている。

【思考力、判断力、表現力等】自分の体力や生活に応じた体つくり運動の行い方と体力の高め方を目指して，練習の仕方を工夫している。

【学びに向かう力、人間性等】運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように互いに協力して練習に取り組もうとする。安全に配慮して練習や発表をしようとする。

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】
各種の運動に関連する体力及び健康に関する体力の向上に必要な体つくり運動を身につけることができる。運動の意義や特性を理解するとともにその楽しみ方や学習の進め方、安全性を理解し知識を身に着けている。	自分の体力や生活に応じた運動の行い方と体力の高め方を目指して、練習の仕方を工夫している。自己の体力に応じた運動を選択したり、組み合わせて課題を設定している。課題解決に必要な練習や場つくりの仕方を選んだり、見つけたりしている。課題の達成状況をとらえ、練習計画を見直したり、新しい課題を選んでいる。	運動の特性に関心を持ち、生涯スポーツを視野に入れて楽しさや喜びを味わえるように互いに協力して練習に取り組もうとする。安全に配慮して練習や発表をしようとする。

	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
1学期	A 陸上競技（短距離走） 【知識及び技能】自分に合ったピッチとスライドで走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】自分に合った目標記録を設定している。 【学びに向かう力、人間性等】記録の計測を協力して公正に行う。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越すことができるようにする。	【知識・技能】 種目の技術や戦術，作戦の名称について理解し、それぞれの技術，戦術，作戦には，攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的，計画的な練習の方法があることについて言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てている。 チームでの学習で，状況に応じてチームや自己の役割を提案している。 【学びに向かう力、人間性等】 球技の学習に主体的に取り組もうとしている。仲間の課題を指摘するなど，互いに助け合い高め合おうとしている。	○	○	○	13
	スポーツテスト						4
1・2学期	C 水泳 【知識及び技能】 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法等について理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 水泳について、自己の動きを分析して，良い点や修正点を指摘している。 【学びに向かう力、人間性等】 学習に主体的に取り組もうとしている。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	【知識・技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	14
2学期	D 球技（テニス） 【知識及び技能】技能を高める練習法を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】練習やゲームの仕方を見直したり新しい課題を設定している。 【学びに向かう力、人間性等】ルールや規則を守り、公正な態度で取り組もうとしている。	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況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間を作り出すなどの攻防を展開できるようにする。	【知識・技能】 種目の技術や戦術，作戦の名称について理解し、それぞれの技術，戦術，作戦には，攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的，計画的な練習の方法があることについて言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てている。 チームでの学習で，状況に応じてチームや自己の役割を提案している。 【学びに向かう力、人間性等】 球技の学習に主体的に取り組もうとしている。仲間の課題を指摘するなど，互いに助け合い高め合おうとしている。 【知識・技能】演技の難易度や構成が自己の能	○	○	○	12
	E 器械運動(マット運動) 【知識及び技能】技能を高める練習法を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】目標達成に必要な練習方法を選んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】仲間と協力して公正な態度で取り組もうとしている。	技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。	**【知識・技能】演技の難易度や構成が自己の能力に応じて実施できる。** **【思考・判断・表現】技の組み合わせを工夫して能力に合った演技を構成している。** **【学びに向かう力、人間力等】お互いに協力して練習しようとする。健康、安全に留意して学習に取り組んでいる。**	○	○	○	11
	G 陸上（長距離走） 【知識及び技能】 自分で設定したペースの変化や仲間のペースに応じて，ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ペースの変化に対応して走ることができるようにする。	【知識・技能】 陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり，その運動種目の技能に関連させながら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。 【思考・判断・表現】 選択した運動種目について，自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘している。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
	H 体つくり運動（縄跳び） 【知識及び技能】 縄跳びの運動特性について理解し、体力向上を図る方法の具体例を挙げている。 【思考力、判断力、表現力等】 自身にあった演技課題を設定し、効果的な練習方法を考え実行することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。	技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。	【知識・技能】 体つくり運動では，自己のねらいに応じて，効果的な成果を得るための適切な運動の行い方かあることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 生活様式や体力の程度を踏まえ，自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。 【学びに向かう力、人間性等】 体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
							合計 70