年間授業計画

高等学校 令和7年度（１学年）

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

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】	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・技	思	態	配当時数
	A 単元 『体つくり運動』 【知識・技能】 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことを理解させる。 イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようになる。 ウ 体力テストでは、現在の体力状況を理解させる。 【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なる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・体つくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすること、健康・安全を確保することができるようになる。	【 指導事項 】 ア 体をほぐす運動 ・ストレッチング ・レクリエーション ・筋力トレーニング ・ランニング イ 実生活に生かす運動の計画 ・個人での運動計画と実践 ウ 体力テスト ・50メートル走 ・20メートルシャトルラン ・反復横跳び ・長座体前屈 ・ハンドボール投げ ・握力 ・上体起こし ・立ち幅跳び 【 教材 】 ・ワークシート ・コーン ・ボール ・ICT端末	【知識】 ・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、言ったり書き出したりしてる。 【思考・判断・表現】 ・自己の課題について、思考し判断したことを言葉や文章などで表している。 ・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を言葉や文章などで表している。。 ・実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。 ・仲間の課題について、他者にわかりやすく伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体つくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・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。 ・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。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	7
	B 単元 『体育理論』 【知識及び技能】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができるようになる。	・指導事項 ア 運動やスポーツの学習方法 〇効果的な動きのメカニズム 〇体力トレーニング 〇運動やスポーツでの安全の確保 ・教材 教科書 ワークシート ・一人１台端末の活用	【知識】 ・運動やスポーツの技能と体力は相互に関連していること、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること、過度な負荷や長期的な酷使はけがや疾病の原因となる可能性があることを理解している。 ・運動やスポーツの技術は学習を通して技能として発揮されるようになること、技術の種類に応じた学習の仕方があること、現代のスポーツの技術や戦術・ルールは用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることを理解している。 ・運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、これらの獲得には一定の期間がかかることを理解している。 【思考・判断・表現】	○	○	○	3

1学期			【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたり して、自己や社会についての課題を発見することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。				
	C 単元 『陸上競技』 【知識及び技能】 ・技能の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解できるようになる。 ・ハードル走、走り幅跳び特有の技能を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 ・動き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なる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・陸上競技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と、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となどや、健康・安全を確保することができるようになる。	・指導事項 ア　ハードル走 イ　走り幅跳び ・教材 ワークシート 石灰 ラインカー メジャー ハードル レーキ ICT端末	【知識・技能】 〇知識 ・陸上競技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，記録の向上につながる重要な動き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。 ・技術と関連させた運動や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、言ったり書き出したりしている。 〇技能 ●ハードル走 ・ハードル走特有の技能を身につけ、記録を伸ばすことができる。 ●走り幅跳び ・走り幅跳び特有の技能を身につけ、記録を伸ばすことができる。 【思考・判断・表現】 ・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ができる。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えている。 ・選択した運動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ができる。 ・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ることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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している。 ・仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 ・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。	○	○	○	14

2学期	B 単元　『体育理論』 【知識及び技能】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができるようになる。	・指導事項 ア　運動やスポーツの学習方法 〇効果的な動きのメカニズム 〇体力トレーニング 〇運動やスポーツでの安全の確保 ・教材 教科書 ワークシート ・一人１台端末の活用	【知識】 ・運動やスポーツの技能と体力は相互に関連していること、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること、過度な負荷や長期的な酷使はけがや疾病の原因となる可能性があることを理解している。 ・運動やスポーツの技術は学習を通して技能として発揮されるようになること、技術の種類に応じた学習の仕方があること、現代のスポーツの技術や戦術・ルールは用具の改良やメディアの発達に伴い変わり続けていることを理解している。 ・運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習の段階に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがあること、これらの獲得には一定の期間がかかることを理解している。 ・運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	D 単元　『球技（ネット型・バドミントン）』 【知識及び技能】 ・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なる。 ・バドミントンにおける、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できるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・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なる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・バドミントン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になる。	・指導事項 ア　ネット型バドミントン 基本的なスキル （クリア、ドライブ、スマッシュ、ヘアピン、ドロップ、サーブ） 基本的な戦術 （ダブルスの動き、声のサポート） ・教材 ボール ネット マーカーコーン ホワイトボード ワークシート ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 〇知識 ・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。 〇技能 ・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。 ・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。 ・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。 ・ポジションの役割に応じて、打ち返すことができる。 ・ラケット操作が安定している。 【思考・判断・表現】 ・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ができる。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えている。 ・バドミントン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ができる。 ・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ることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともにバドミントン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ができる。 【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。 ・作戦などについての話合いに貢献しようとしている。 ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	11

	E 単元 『球技（ゴール型・バスケットボール）』 【知識及び技能】 ・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になる。 ・バスケットボールにおける、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できるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・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なる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・バスケットボール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になる。	・指導事項 ア　ゴール型バスケットボール ・基本的なスキル （パス、シュート、ドリブル、守備） ・基本的な戦術 （空間を空ける、使う・スクリーン） ・教材 ボール ゴール マーカーコーン ホワイトボード ワークシート ・一人１台端末の活用 ・球技大会	【知識・技能】 〇知識 ・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。 ・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。 〇技能 ・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。 ・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。 ・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。 ・ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 【思考・判断・表現】 ・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ができる。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えている。 ・バスケット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ができる。 ・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ることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともにバスケット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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・バスケッ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。 ・作戦などについての話合いに貢献しようとしている。 ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	12

3学期	F 単元 『球技（ネット型・バレーボール）』 【知識及び技能】 ・役割に応じたボール操作と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なる。 ・バレーボールにおける、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できるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・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なる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・バレーボール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になる。	・指導事項 ア　ネット型バレーボール 基本的なスキル （アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、アタック、サーブ） 基本的な戦術 （3段攻撃、声のサポート） ・教材 ボール ネット マーカーコーン ホワイトボード ワークシート ・一人１台端末の活用	【知識・技能】 〇知識 ・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。 ・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。 〇技能 ・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。 ・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。 ・ 攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さと位置にボールを上げることができる。 ・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。 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 【思考・判断・表現】 ・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ができる。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について，自己の考えを伝えている。 ・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ができる。 ・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ることができる。 ・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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・バレー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。 ・作戦などについての話合いに貢献しようとしている。 ・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。				20
							合計 70