年間授業計画　新様式例

高等学校 令和7年度（4学年）

教　科：　保健体育　　科　目：　体育　　単位数：　2　単位

対象学年組：第　4 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、仲間と主体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、自己のねらいに応じて、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継続的な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】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ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、合意形成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 ・縄跳び ・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】 ・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。 ・運動に取り組む場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ・仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 ・体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体つくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・自己に適した「する，みる，支える，知る」などの運動を生涯にわたっ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】 ・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、互いに助け合い高め合おうとしている。 ・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て話合う場面で合意形成に貢献しようとしている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	7

1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 ICT端末	【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】 ・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
	C 単元　『陸上競技』 【知識及び技能】 ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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】 ・陸上競技に主体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、役割を積極的に引き受け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 ウ　ジャベリックスロー ・教材 ワークシート 石灰 ラインカー メジャー ハードル ターボジャブ レーキ ICT端末	【知識・技能】 〇知識 ・陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、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や安全で合理的な練習の仕方があることを理解している。 ・課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解している。 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。 ●ジャベリックスロー ・ジャベリックスロー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】 ・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。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 ・自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てることができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 ・陸上競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」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けることきる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に主体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。 ・役割を積極的に引き受け自己の責任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 〇スポーツにおける技術と戦術 〇技能の上達過程と練習 〇効果的な動きのメカニズム ・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】 ・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・卓球）』 【知識及び技能】 ・状況に応じたボール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ができるようになる。 ・卓球における技能などの名称や行い方、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。 【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチーム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】 ・卓球に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイや一人一人の違い応じたプレイなどを大切にしようとすること、合意形成に貢献しようとすること、互いに助け合い高め合おうとすること、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　ネット型卓球 基本的なスキル （フォアハンド、バックハンド、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 ・卓球では、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、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を理解している。 ・競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解している。 〇技能 ・サービスでは、ボールに変化をつけて打つことができる。 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ・仲間と連動して、打ち返したりすることができる。 ・チームの作戦に応じた守備位置から、打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】 ・卓球について、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見することができる。 ・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することができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 ・卓球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」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けることきる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・卓球の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、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】 ・状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間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能などの名称や行い方、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。 【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチーム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主体的に取り組むとともに、フェアなプレイや一人一人の違い応じたプレイなどを大切にしょうとすること、合意形成に貢献しようとすること、互いに助け合い高め合おうとすること、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　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） 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 ・バスケットボールでは、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、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を理解している。 ・競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解している。 〇技能 ・守備者とボールの間に自分の体を入れて、味方と相手の動きを見ながらボールをキープすることができる。 ・シュートをしたり、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動することができる。 ・得点を取るためのフォーメーションやセットプレイなどのチームの役割に応じた動きをすることができる。 ・味方が抜かれた際に、攻撃者を止めるためのカバーの動きをすることができる。 ・一定のエリアから得点しにくい空間に相手や相手のボールを追い出す守備の動きをすることができる。 【思考・判断・表現】 ・バスケットボールについて、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見することができる。 ・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することができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 ・バスケットボール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」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けることきる。 【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主体的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、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】 ・状況に応じたボール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ができるようになる。 ・バレーボールにおける技能などの名称や行い方、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。 【思考力、判断力、表現力等】 ・生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチーム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】 ・バレーボールに主体的に取り組むとともに、フェアなプレイや一人一人の違い応じたプレイなどを大切にしょうとすること、合意形成に貢献しようとすること、互いに助け合い高め合おうとすること、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　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 ・バレーボールでは、各型の各種目の局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、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を理解している。 ・競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることを理解している。 〇技能 ・サービスでは、ボールに変化をつけて打つことができる。 ・ボールを相手側のコートの守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ・移動を伴うつなぎのボールに対応して、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トスを上げることができる。 ・仲間と連動して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。 ・チームの作戦に応じた守備位置から、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】 ・バレーボールについて、チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見することができる。 ・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することができる。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けることができる。 ・バレーボール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」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けることきる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・バレーボールの学習に主体的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを大切にしようとしている。 ・作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。	○	○	○	20
							合計 70