年間授業計画

立川緑　高等学校　令和８年度　　教科　保健体育　　科目　体育１

教　科：　保健体育　　科　目：　体育１　　単位数：　2　単位

対象年次：　1　年次

使用教科書：（　現代高等保健体育 改訂版（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、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

科目　体育１　　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、それらの技術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、事故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
前期	①体つくり運動、器械運動 【知識及び技能】 運動に必要な体力や筋力、柔軟性を身に付ける。基本的な体の動き方を知る。 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめようとしている。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、生涯にわたって健康を保持増進し、自らの生活の質を高めようとしている。	・体つくり運動（体ほぐし運動） ・体力テスト ・スポーツデイの種目練習 教材 タブレット端末	【知識・技能】 各種目の動きの正しい行い方を理解し実践している。 【思考・判断・表現】 自己に能力に応じた目標を設定している。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題などの活動を通して学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	16
	②選択種目(水泳・ダンス) 【知識及び技能】 それぞれの技術を身に付け、内容の解決方法について知識を深めようとしている。 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめようとしている。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、生涯にわたって健康を保持増進し、自らの生活の質を高めようとしている。	・水泳 ・ダンス 教材 タブレット端末	【知識・技能】 水：基本的な泳法を理解する。 ダ：基本的な技の習得し、課題の振付を踊ることができる。 【思考・判断・表現】 それぞれの学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題などの活動を通して学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	14
	③体育理論 【知識及び技能】 スポーツの文化的特徴やスポーツが及ぼす影響を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 内容について考えをまとめようとしている。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的にスポーツの政治、経済、外交に関わることを調べている。	・スポーツの発祥と発展 教材 現代高校保健体育	【知識・技能】 スポーツの文化的特徴を理解する。 【思考・判断・表現】 具体例を示すなど考察を踏まえて課題に取り組めている。 【主体的に学習に取り組む態度】 自ら積極的に学習に取り組み、学習を深めている。	○	○	○	6
後期	④卓球 【知識及び技能】 内容を理解しようとし、解決方法について知識を深めようとしている。 【思考力、判断力、表現力等】 状況に応じた操作や、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ことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切に、互いに助け合い協力している。	・卓球 教材 タブレット端末	【知識・技能】 基本的な技術を理解する。 【思考・判断・表現】 自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。	○	○	○	14
	⑤バドミントン 【知識及び技能】 内容を理解しようとし、解決方法について知識を深めようとしている。 【思考力、判断力、表現力等】 状況に応じた操作や、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ことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組むとともに、フェアプレイを大切に、互いに助け合い協力している。	・バドミントン 教材 タブレット端末	【知識・技能】 基本的な技術を理解する。 【思考・判断・表現】 自分の体力や運動能力に応じて目標を設定し、合理的な練習を考えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 主体的に意欲をもって個人技能の習得に努めようとしている。	○	○	○	14
	⑥ハンドボール 【知識及び技能】 ハンドボールの特性に応じた基本的な技能について理解して身に付ける。 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての課題を発見し，解決に向けて思考,判断して表現する。 【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み,活力ある生活を営む態度を身に付ける。	・ハンドボール 教材 タブレット端末	【知識・技能】 ハンドボールの運動における特性に応じた基本的な技能について理解して、行うことができる。 【思考・判断・表現】 運動や健康についての課題を発見し，解決に向けて思考,判断して表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 技能習得や健康の保持増進のために、主体的に活動に取り組んでいる。	○	○	○	14
							合計 78