年間授業計画　新様式例

高等学校 令和７年度（３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： 3 単位

対象学年組：第 3 学年 1 組～ 8 組

教科担当者：

使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ２０２４ ）

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	思	態	配当時数
1学期	単元 選択別授業　２単位 アルティメット　１単位 フットサル　１単位 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 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ている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 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	グラウンド：ソフトボール・サッカー・ハンドボール テニスコート：硬式テニス 体育館：バレーボール・バドミントン・バスケットボール ・基本技能の習得 ・ゲーム	【知識・技能】 ・ルールを理解している。 ・基本技を正確にできる。 ・全身的な運動である特性を生かし、総合的な体力向上を目指している。 ・実技テスト 【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。 ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 ・個人カード ・グループノート 【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。 ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 ・振り返りカード	○	○	○	36
	単元　水泳 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 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ている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 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	〈クロール〉 ・浮きやすい姿勢での泳ぎ ・ストロークに合わせた呼吸 ・加速を伴ったストローク ・体のローリング動作と連動したストローク ・力強いキック ・２５ｍクロールのタイム計測 〈平泳ぎ〉 ・足の裏で力強く蹴るキック ・１回の動作で大きく進む泳ぎ ・抵抗の少ないキック ・スカーリング動作を伴ったストローク ・２５ｍ平泳ぎのタイム計測	【知識・技能】 ・水力、浮力、抵抗などの水の特性を理解している ・各泳法に適したストロークやキックの技術、呼吸動作、スタートやターンの技術を身に付けている ・全身的な運動である特性を生かし、全身持久力の向上を目指している 【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 ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている 【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 ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている	○	○	○	5
2学期	単元　水泳 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 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ている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 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	〈クロール〉 ・浮きやすい姿勢での泳ぎ ・ストロークに合わせた呼吸 ・加速を伴ったストローク ・体のローリング動作と連動したストローク ・力強いキック ・２５ｍクロールのタイム計測 〈平泳ぎ〉 ・足の裏で力強く蹴るキック ・１回の動作で大きく進む泳ぎ ・抵抗の少ないキック ・スカーリング動作を伴ったストローク ・２５ｍ平泳ぎのタイム計測	【知識・技能】 ・水力、浮力、抵抗などの水の特性を理解している ・各泳法に適したストロークやキックの技術、呼吸動作、スタートやターンの技術を身に付けている ・全身的な運動である特性を生かし、全身持久力の向上を目指している 【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 ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている 【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 ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている	○	○	○	5
	単元 選択別授業　２単位 アルティメット　１単位 フットサル　１単位 【知識及び技能】 内容を理解しようとしている 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ている グループワークなどを活用し他者の考えを取り入れて深い学びに結びつけている 【学びに向かう力、人間性等】 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	グラウンド：ソフトボール・サッカー・ハンドボール テニスコート：硬式テニス 体育館：バレーボール・バドミントン・バスケットボール ・基本技能の習得 ・ゲーム	【知識・技能】 ・ルールを理解している。 ・基本技を正確にできる。 ・全身的な運動である特性を生かし、総合的な体力向上を目指している。 ・実技テスト 【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。 ・実際の自分の動きを理想的な体の動きに近づけて、動きの再現性を高めようとしている。 ・個人カード ・グループノート 【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。 ・周りの生徒と連携して、より高度な技能の習得を目指している。 ・積極的に準備や片づけを行い、授業の進行に協力しようとしている。 ・振り返りカード	○	○	○	36
3学期							
							合計 82