

令和7年度年間授業計画教科保健体育科目体育（女子）

教科：保健体育科目：体育（女子）単位数：3単位

対象学年組：第3学年

教科担当者：	1組	渡邊	2組	渡邊	3組	渡邊	4組	渡邊	5組	渡邊	6組	渡邊
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かえる健康・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（女子）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ようとする。	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という科学技術者としても必要な力を養う。	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、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、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1 アルティメット	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	相手の動きを見てディスクの操作を選択したり、相手をかわすなどの動きをして攻防ができるようにする。	フォアハンド バックハンド ハンマースロー	味方が作った空間に適したパスをしたり、防御をかわして相手陣地やゴールにボールを運ぶことができる。また、防御ができる。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】	○	○	○	10
	体力や技術、性格等の違いを調整しながら仲間とともに競技を楽しみ、自己の考えを仲間に伝えることができる。	振り返りシート	体力や技術、性格等の違いを調整しながら仲間とともに競技を楽しみ、自己の考えを仲間に伝えている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	アルティメットに自主的に取り組み仲間と協力し、フェアプレイを大切にしながら楽しむことができる。		アルティメットに自主的に取り組み仲間と協力し、フェアプレイを大切にしながら楽しんでいる。				
	単元2 ダンス（体ほぐし運動）	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	リズムの特徴を理解して全身で自由に踊ったり、仲間と協力して踊ることができるようにする。	アイソレーション ヒップホップステップ	ダンスの特性によって必要な体力体力の要素を理解しながら、技能を高めることができる。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】	○	○	○	10
	技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とダンスを楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つづけることができる。	振り返りシート	技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とダンスを楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つけている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	個々の個性を重視した表現や役割を大切にしている。		個々の個性を重視した表現や役割を大切にしている。				
	定期考査（第1学期中間考査）/返却と解説						
	単元3 水泳	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	複数の泳法で長く泳ぐことや又はリレーをすることができる。	個人メドレー	それぞれの泳ぎ方のポイントを理解し自己の課題を見出し目標設定し、達成できる。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】	○	○	○	12
	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について、自己の考えを伝えることができる。	振り返りシート	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について、自己の考えを伝えている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	水泳の学習に自主的に取り組み、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。		水泳の学習に自主的に取り組み、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。				
	単元4	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	定期考査（第1学期期末考査）/返却と解説						

令和7年度年間授業計画教科保健体育科目体育（女子）

教科：保健体育科目：体育（女子）単位数：3単位

対象学年組：第3学年

教科担当者：	1組	渡邊	2組	渡邊	3組	渡邊	4組	渡邊	5組	渡邊	6組	渡邊
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かえる健康・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（女子）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ようとする。	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という科学技術者としても必要な力を養う。	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、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、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
2 学 期	単元5水泳	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	複数の泳法で長く泳ぐことやはりレーをすることができる。	個人メドレー	それぞれの泳ぎ方のポイントを理解し自己の課題を見出し目標設定し、達成できる。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】	○	○	○	8
	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について、自己の考えを伝えることができる。	振り返りシート	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について、自己の考えを伝えている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	水泳の学習に自主的に取り組み、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。		水泳の学習に自主的に取り組み、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしている。				
	単元6バドミントン	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	スイングの仕方を工夫して飛距離の長短を調節し、目標物にホールインすることができる。	握り方 アドレス スイング	目的に応じ飛距離や高さを調節することができる。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】	○	○	○	20
	体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つめることができる。	振り返りシート	体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つけている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【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み、スイングの仕方を工夫して高さや距離を調節することができる。		バドミントンに自主的に取り組み、スイングの仕方を工夫して高さや距離を調節しようとしている。				
	定期考査（第2学期中間考査）/返却と解説						
	単元7バドミントン	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	様々な種類のストロークや打ち方ができ、コースや相手の動きにより打ち分けすることができ、シングルス・ダブルスのゲームができるようにする。	シングルス ダブルスのゲームができる技術とルール	相手の攻撃の変化に応じてタイミングを調整し守備や攻撃の仕方を工夫することができる。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】	○	○	○	20
	体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つめることができる。	振り返りシート	体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つけている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【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み場面に応じて戦略を立て、コースを狙いストロークを打ち分けことができる。		バドミントンに自主的に取り組み場面に応じて戦略を立て、コースを狙いストロークを打ち分けている。				
	単元8卓球	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	ストロークの打ち方やコースを狙う工夫をし、シングルス・ダブルスのゲームができるようにする。	シングルス ダブルスのゲームができる技術とルール	相手の攻撃の変化に応じてタイミングを調整し守備や攻撃の仕方を工夫することができる。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】	○	○	○	20
	体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つめることができる。	振り返りシート	体力や技能の程度に配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正のしかたを見つけている。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	卓球に自主的に取り組み場面に応じて戦略をたてストロークやサーブを打ち分けすることができる。		卓球に自主的に取り組み場面に応じて戦略をたてストロークやサーブを打ち分けている。				
	定期考査（第2学期期末考査）/返却と解説						

令和7年度年間授業計画

保健体育

科目

体育（女子）

教科

保健体育

科目

体育（女子）

単位数

3

単位

対象学年組：第3学年

教科担当者：	1組	渡邊	2組	渡邊	3組	渡邊	4組	渡邊	5組	渡邊	6組	渡邊
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かえる健康・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（女子）	の目標：
【知識及び技能】	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ようとする。	【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課題を発見し、合理的計画的な解決に向けて思考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という科学技術者としても必要な力を養う。
		【学びに向かう力、人間性等】
		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、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、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
3 学 期	単元9 体育理論	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				5
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	運動の必要性について科学的に分析することができる。	生涯スポーツの考え方と取り組み	豊かな生活を実現する為スポーツの観点を踏まえ、多様な関わり方を構築したり、設計することができる。				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】	○	○	○	
	豊かなスポーツライフが構築できるよう、個人や社会の課題を発見し問題解決するため探求することができる。	ワークシート	豊かなスポーツライフが構築できるよう、個人や社会の課題を発見し問題解決するため探求している。				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	豊かなスポーツライフの設計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。		豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組んでいる。				
	単元10	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	単元11	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	単元12	指導項目に対し、次の教材等を活用する。	次の観点別評価規準に従い評価する。				
	【知識及び技能】	・指導事項	【知識及び技能】				
	【思考力、判断力、表現力】	・教材	【思考力・判断力・表現力】				
	【学びに向かう力、人間性等】	・一人1台端末の活用（場面）	【学びに向かう力、人間性等】				
	定期考査（学年末考査）/返却と解説						