年間授業計画 様式例

東京都立つばさ総合高等学校 令和8年度（２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：　2　単位

対象学年組：第　2 学年　 1 組～　 6 組

使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ　　）

教科　保健体育科　　の目標：

【知識及び技能】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。

【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。

【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，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。

科目　0　　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	1単元 【知識及び技能】 技の行い方では，技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり，同じ系統（技群，グループ）の技には共通性があることを理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 技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。 【学びに向かう力、人間性等】 器械運動に自主的に取り組むとともに，よい演技を讃たえようとすること，互いに助け合い教え合おうとすること，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。	・指導事項 【器械運動】 ・側方倒立回転 ・倒立前転 ・伸膝前転 ・教材　等	【知識及び技能】 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方，回転力を高めるための動き方で，基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして，互いに助け合い教え合おうとすることができる。	○	○	○	10
	8単元 【知識及び技能】 記録の向上や競争の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，運動観察の方法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。 【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。 【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。	・指導事項 【陸上競技】 ・リレー ・ハードル走 ・教材等	【知識及び技能】 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ができる。 【思考力、判断力、表現力等】 選択した運動について，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。 【学びに向かう力、人間性等】 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。ができる。	○	○	○	10
	定期考査			○	○		1
	2単元 【知識及び技能】 安定したバット操作と走塁での攻撃，ボール操作と連携した守備などによって攻防をすること。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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，また合意形成に貢献しようとすること。	・指導事項 【ソフトボール】 ・キャッチボール ・ゲーム形式まで ・教材等	【知識及び技能】 球技の各型の各種目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。 【思考力、判断力、表現力等】 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 【学びに向かう力、人間性等】 仲間の課題を指摘するなど，互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	15
	定期考査			○	○		1
2学期	3単元 【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 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳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	・指導事項 【水泳】 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・教材等	【知識及び技能】 ・肘を曲げて腕全体で水をとらえ，加速するようにかくことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 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。 【学びに向かう力、人間性等】 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ができる。				10
	4単元 【知識及び技能】 サービスでは，ボールをねらった場所に打つこと。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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，また合意形成に貢献しようとすること。	・指導事項 【バレーボール】 ・教材　等	【知識及び技能】 球技の各型の各種目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。 【思考力、判断力、表現力等】 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 【学びに向かう力、人間性等】 仲間の課題を指摘するなど，互いに助け合い高め合おうとすること。				10
3学期	5単元 【知識及び技能】 ゴール前の空いている場所をカバーすること。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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，また合意形成に貢献しようとすること。	・指導事項 【バスケットボール】 ・教材　等	【知識及び技能】 球技の各型の各種目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。 【思考力、判断力、表現力等】 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 【学びに向かう力、人間性等】 仲間の課題を指摘するなど，互いに助け合い高め合おうとすること。				8
	6単元 【知識及び技能】 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。 【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。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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，また合意形成に貢献しようとすること。	・指導事項 ・サーブ ・ヘアピン ・ドロップ ・クリア ・スマッシュ ・教材等	【知識及び技能】 球技の各型の各種目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。 【思考力、判断力、表現力等】 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 【学びに向かう力、人間性等】 仲間の課題を指摘するなど，互いに助け合い高め合おうとすること。				5 合計 70