

年間授業計画

高等学校 令和5年度（1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1学年 1組～7組

教科担当者：（石戸谷・澤・谷口・中村）

使用教科書：（ ）

教科 保健体育 の目標

【知識及び技能】体力の向上を図り、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わう。

【思考力、判断力、表現力等】心と体を一体としてとらえ、健康で安全についての理解を深める。

【学びに向かう力、人間性等】生涯に通じる健康の保持増進のため、継続的に運動する資質や能力を高める。

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】
・運動における合理的な身体動作学を理解し、実践している。 ・スポーツにおける歴史とルールについての変遷を理解している。	・運動をする上で、現在の能力、技能から適切な目標を設定し、達成するための具体的な方策を主体的に発見し、伝えることができる。	・できるかできないかわからないことに対して、諦めずに挑戦し続けることができる。 ・授業に主体的に参加し、積極的に仲間とコミュニケーションを取ることができる。

	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	陸上競技 【知識及び技能】 短距離走の各種技能を学び、記録を向上させる。 【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。	・ウォーミングアップの方法、スタートの技能、加速疾走、中間疾走の走り方。ゴールの方法	【知識・技能】 正しい方法で、スタート、走行、ゴールができていないか。 【思考・判断・表現】 記録を高めるための方策を考え実践しているか。それが記録ノート等に表れているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加したり、提出物を期限内に提出しているか。	○	○	○	5
	バレーボール 【知識及び技能】 ルール、個人技能・集団技能を学び、向上させる。 【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。	・アンダーパス、オーバーパス、サーブ等の個人的技能 ・個人的技能を踏まえ、チームでパスを繋ぐ技術 ・二段攻撃、三段攻撃 ・審判も含めたゲームの運営	【知識・技能】 正しいフォームで各種個人的技能が行われているか。またそれらを生かした集団的スキルが行われているか。ルールを理解しているか。 【思考・判断・表現】 技能を高めるために考えて練習している。またそれが授業ノート、プリント等に適切に表現されている。 【主体的に学習に取り組む態度】	○	○	○	5
	定期考査						
2 学 期	水泳 【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎの泳法、ターンの練習方法を知り、技能を高める。 【思考力、判断力、表現力等】 泳力を高める方法を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組み、泳力を高めようとしている。	・クロール、平泳ぎ、背泳ぎのストローク、キック、ターンの方法。 ・フォームの確認、記録測定	【知識・技能】 3泳法のストローク、キックの技能ポイントを理解し、実践している。 【思考・判断・表現】 泳力を高める方法を考え、実践している。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、泳力を高めようとしている。	○	○	○	6
	水泳 【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎの泳法、ターンの練習方法を知り、技能を高める。 【思考力、判断力、表現力等】 泳力を高める方法を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組み、泳力を高めようとしている。	・クロール、平泳ぎ、背泳ぎのストローク、キック、ターンの方法。 ・フォームの確認、記録測定	【知識・技能】 3泳法のストローク、キックの技能ポイントを理解し、実践している。 【思考・判断・表現】 泳力を高める方法を考え、実践している。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、泳力を高めようとしている。	○	○	○	4
	器械運動（マット） 【知識及び技能】 前転、倒立前転などの技を覚え、さらに技を組み合わせる演技を作成し、発表することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 技のポイントを理解し、練習に生かすことができる。また、創意工夫した演技を考案できる。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高める。また、安全に配慮した練習を行う。	・前転系、後転系、倒立前転等の技能ポイントを押さえた練習。 ・演技構成のルールの理解。	【知識・技能】 技のポイントを理解し、実践できている。 【思考・判断・表現】 技能を高めるための方策を考え、実践している。また自分の技能に合った技を練習している。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとしている。また安全に練習に取り組もうとしている。	○	○	○	8

2 学 期	<p>器械運動（跳び箱）</p> <p>【知識及び技能】 切り返し系、回転系の技の技能ポイントを理解し、技能を高める。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 技のポイントを理解し、練習に生かすことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高める。また、安全に配慮した練習を行う。</p>	<p>・切り返し系、回転系の技能ポイントを押しえた練習。</p>	<p>【知識・技能】 技のポイントを理解し、実践できている。また、演技構成のルールを理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 技能を高めるための方策を考え、実践している。また演技に創意工夫が見られる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとしている。</p>	○	○	○	8
3 学 期	<p>長距離走</p> <p>【知識及び技能】 ペース走の技能を理解し、記録向上を目指す。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 適切なペースを理解し、練習で実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組み、記録を高めようとする。</p>	<p>・ペース走の方法、ストップウォッチの使い方、記録表の記入方法。</p> <p>・フォームの確認、記録測定。</p>	<p>【知識・技能】 ペース走の方法を理解し、実践している。ストップウォッチ等の機器を適切に使用できている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ペースを安定させるための方法、記録を高める方法を考え、実践に生かしている。またそれが記録表等に適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ペースを安定させ、記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	8
	<p>体育理論</p> <p>【知識及び技能】 オリンピックの歴史や現状について、知識を深める。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 オリンピックの出場権、ドーピング、商業主義について自分なりの考えを導き出し、適切に表現する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ディベート等で積極的に発言し、あるべきオリンピックの姿を導き出す。</p>	<p>・マイケルサンデルのオリンピック討論番組を視聴し、自分の考えをまとめて発表する。</p>	<p>【知識・技能】 オリンピックの歴史や現状について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 オリンピックの現状、問題点をふまえ、オリンピックのあるべき姿について自分なりの考えを持ち、レポート等で適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ペースを安定させ、記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	3
						合計	47

高等学校 令和5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：3 単位

対象学年組：第2学年 1組～7組

教科担当者：（伊藤・石戸谷・澤・谷口）

使用教科書：（ ）

教科 保健体育 の目標

【知識及び技能】体力の向上を図り、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わう。

【思考力、判断力、表現力等】心と体を一体としてとらえ、健康で安全についての理解を深める。

【学びに向かう力、人間性等】生涯に通じる健康の保持増進のため、継続的に運動する資質や能力を高める。

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】
・運動における合理的な身体動作学を理解し、実践している。 ・スポーツにおける歴史とルールについての変遷を理解している。	・運動をする上で、現在の能力、技能から適切な目標を設定し、達成するための具体的な方策を主体的に発見し、伝えることができる。	・できるかできないかわからないことに対して、諦めずに挑戦し続けることができる。 ・授業に主体的に参加し、積極的に仲間とコミュニケーションを取ることができる。

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
サッカー 【知識及び技能】 個人的技能・集団的技能を理解し、それぞれの技能を高め、ゲームに生かす。 【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための練習方法をチームで考案し、練習を進めていく。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に話し合いや練習に参加し、技能を高める。	・個人的技能、集団的技能の整理、ミーティングの進め方、練習メニューの組み方	【知識・技能】 パス、ドリブル等の個人的技能ができ、それを踏まえた集団的技能が行えているか。また、それらの技術を高めるための練習方法を知っているか。 【思考・判断・表現】 各技能を高めるための練習方法をチームで考え、実践できているか。またそれが授業プリント等で適切に表現されているか。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的にミーティングで発言したり、練習メニューを提案できているか。また積極的に練習に参加しているか。	○	○	○	12
バスケットボール 【知識及び技能】 ルール、個人技能・集団技能を学び、向上させる。 【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。	・パス、ドリブル、シュート等の個人的技能 ・チームオフense、チームディフェンス等の集団的技能 ・審判も含めたゲームの運営	【知識・技能】 正しいフォームで各種個人的技能が行われているか。またそれらを生かした集団的技能が行われているか。ルールを理解しているか。 【思考・判断・表現】 技能を高めるために考えて練習している。またそれが授業ノート、プリント等に適切に表現されている。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習やゲームに参加し、また雰囲気盛り上げようとしている。	○	○	○	12
定期考査						
1・2 学期 ハンドボール 【知識及び技能】 ルール、個人技能・集団技能を学び、向上させる。 【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。	・パス、ドリブル、シュート等の個人的技能 ・チームオフense、チームディフェンス等の集団的技能 ・審判も含めたゲームの運営	【知識・技能】 正しいフォームで各種個人的技能が行われているか。またそれらを生かした集団的技能が行われているか。ルールを理解しているか。 【思考・判断・表現】 技能を高めるために考えて練習している。またそれが授業ノート、プリント等に適切に表現されている。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習やゲームに参加し、また雰囲気盛り上げようとしている。	○	○	○	6
フライングフットボール 【知識及び技能】 ルール、個人技能・集団技能を学び、向上させる。 【思考力、判断力、表現力等】 技能を高めるための方策を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に参加し、技能を高めようとする。	・ルールの理解 ・パス、シュート等の個人的技能 ・チームオフense、チームディフェンス等の集団的技能 ・審判も含めたゲームの運営	【知識・技能】 正しいフォームで各種個人的技能が行われているか。またそれらを生かした集団的技能が行われているか。ルールを理解しているか。 【思考・判断・表現】 技能を高めるために考えて練習している。またそれが授業ノート、プリント等に適切に表現されている。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習やゲームに参加し、また雰囲気盛り上げようとしている。	○	○	○	6
水泳 【知識及び技能】 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの泳法、ストローク、キック、ターンの泳法、ターンの練習方法を知り、技能を高める。 【思考力、判断力、表現力等】 泳力を高める方法を考え、実践する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組み、泳力を高めようとしている。	・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライのストローク、キック、ターンの方法。 ・フォームの確認、記録測定	【知識・技能】 4泳法のストローク、キックの技能ポイントを理解し、実践している。 【思考・判断・表現】 泳力を高める方法を考え、実践している。 【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、泳力を高めようとしている。	○	○	○	14

3 学 期	<p>長距離走</p> <p>【知識及び技能】 ペース走、集団走を理解し、記録向上を目指す。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 適切なペースを理解し、練習で実践する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 積極的に練習に取り組み、記録を高めようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ペース走の方法、ストップウォッチの使い方、記録表の記入方法。 フォームの確認、記録測定。 	<p>【知識・技能】 ペース走、集団走の方法を理解し、実践している。ストップウォッチ等の機器を適切に使用できている。</p> <p>【思考・判断・表現】 ペースを安定させるための方法、記録を高める方法を考え、実践に生かしている。またそれが記録表等に適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ペースを安定させ、集団の記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	14
	<p>体育理論</p> <p>【知識及び技能】 オリンピックの歴史や現状について、知識を深める。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 オリンピックの出場権、ドーピング、商業主義について自分なりの考えを導き出し、適切に表現する。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 ディベート等で積極的に発言し、あるべきオリンピックの姿を導き出す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> マイケルサンデルのオリンピック討論番組を視聴し、自分の考えをまとめて発表する。 	<p>【知識・技能】 オリンピックの歴史や現状について理解している。</p> <p>【思考・判断・表現】 オリンピックの現状、問題点をふまえ、オリンピックのあるべき姿について自分なりの考えを持ち、レポート等で適切に表現されている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 積極的に練習に参加し、ペースを安定させ、記録を高めようとしている。</p>	○	○	○	3
合計							67

雪谷高等学校令和5年度 教科 保健体育 科目 体育 年間授業計画

教科：保健体育 科目：体育 単位数：2単位

対象学年組：第3学年（1組～7組）

教科担当者：（石戸谷・伊藤・谷口・中村・澤）

使用教科書：（ ）

使用教材：（ ）

	指導内容	科目体育の具体的な指導目標	評価の観点・方法	配当 時数
4月	オリエンテーション	本校体育授業の考え方（文武両立・チーム雪谷・シャトラン力） 「体育ノート」作成のねらいと書き方、評価（ルーブリック）を理解させる		5 6
	体づくり運動 種目選択 バドミントン・テニス・卓球・ソフトボール	高校体育での意識と身体の使い方、感じ方を理解し実生活に役立てる。 チーム内に役割分担を決め全員で協力することを学ぶ。 練習計画を立て、段階的に技能の向上を図ることができる。 体育ノートを書くことによって、自分やチームの現状分析を理論的客観的に行い、技術向上のための練習方法の工夫や試合に勝つための戦術を学び、実践する。 授業時の実践と授業後のノート記入でPDCAサイクルを活用した活動を行う。	体育ノートの記入 技術分析 戦術戦略の視点	
5月	バドミントン・テニス・卓球・ソフトボール	チーム内に役割分担を決め全員で協力することを学ぶ。 練習計画を立て、段階的に技能の向上を図ることができる。 体育ノートを書くことによって、自分やチームの現状分析を理論的客観的に行い、技術向上のための練習方法の工夫や試合に勝つための戦術を学び、実践する。 授業時の実践と授業後のノート記入でPDCAサイクルを活用した活動を行う。	体育ノートの記入 技術分析 戦術戦略の視点	5 6
6月	バドミントン・テニス・卓球・ソフトボール	チーム内に役割分担を決め全員で協力することを学ぶ。 練習計画を立て、段階的に技能の向上を図ることができる。 体育ノートを書くことによって、自分やチームの現状分析を理論的客観的に行い、技術向上のための練習方法の工夫や試合に勝つための戦術を学び、実践する。 授業時の実践と授業後のノート記入でPDCAサイクルを活用した活動を行う。	体育ノートの記入 技術分析 戦術戦略の視点	4
	水泳	4泳法の確認 ターンの練習 個人メドレー	体育ノートの記入 タイム計測	4
7月	水泳	4泳法の確認 ターンの練習 個人メドレー	体育ノートの記入 タイム計測	3 4
8月				
9月	水泳	4泳法の確認 ターンの練習 個人メドレー	体育ノートの記入 タイム計測	4
	種目選択（前半と異なる種目を選択する） バドミントン・テニス・卓球・ソフトボール	チーム内に役割分担を決め全員で協力することを学ぶ。 練習計画を立て、段階的に技能の向上を図ることができる。 体育ノートを書くことによって、自分やチームの現状分析を理論的客観的に行い、技術向上のための練習方法の工夫や試合に勝つための戦術を学び、実践する。 授業時の実践と授業後のノート記入でPDCAサイクルを活用した活動を行う。	体育ノートの記入 技術分析 戦術戦略の視点	2
10月	バドミントン・テニス・卓球・ソフトボール	チーム内に役割分担を決め全員で協力することを学ぶ。 練習計画を立て、段階的に技能の向上を図ることができる。 体育ノートを書くことによって、自分やチームの現状分析を理論的客観的に行い、技術向上のための練習方法の工夫や試合に勝つための戦術を学び、実践する。 授業時の実践と授業後のノート記入でPDCAサイクルを活用した活動を行う。	体育ノートの記入 技術分析 戦術戦略の視点	5 6
11月	バドミントン・テニス・卓球・ソフトボール	チーム内に役割分担を決め全員で協力することを学ぶ。 練習計画を立て、段階的に技能の向上を図ることができる。 体育ノートを書くことによって、自分やチームの現状分析を理論的客観的に行い、技術向上のための練習方法の工夫や試合に勝つための戦術を学び、実践する。 授業時の実践と授業後のノート記入でPDCAサイクルを活用した活動を行う。	体育ノートの記入 技術分析 戦術戦略の視点	7 8

	指導内容	科目体育の具体的な指導目標	評価の観点・方法	配当 時数
12 月	バドミントン・テニス・卓球・ソフトボール	チーム内に役割分担を決め全員で協力することを学ぶ。 練習計画を立て、段階的に技能の向上を図ることができる。 体育ノートを書くことによって、自分やチームの現状分析を理論的客観的に行い、技術向上のための練習方法の工夫や試合に勝つための戦術を学び、実践する。 授業時の実践と授業後のノート記入でPDCAサイクルを活用した活動を行う。	体育ノートの記入 技術分析 戦術戦略の視点	3 ～ 4
1 月	体育理論	豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解し、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断し他者に伝えることができるようになる。	小論文	3 ～ 4
2 月	体育理論	マイケルサンデル「オリンピックの正義と不正義」を元に競技の在り方や、努力と才能についてを考察する。	小論文	3 ～ 4
3 月				