

## 年間授業計画 新様式

## 高等学校 令和5年度（2学年用）教科

## 保健体育

## 科目

## 体育

## 年間授業計画

単位数： 3 単位

対象学年組： 第 2 学年 A 組～ F 組

教科担当者： ( 女子 : 青谷 ・ 鈴木 ・ 小野 )

使用教科書： ( 現代高等保健体育 ( 大修館書店 ) )

教科 保健体育 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】
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。	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。	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なるとともに、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、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。

単元名・指導項目・内容	単元の具体的な指導目標	評価規準	知	思	態	配当時数
体つくり運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康的な保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。</li> </ul>	<p>【知識】 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 【思考・判断・表現】 ・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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体つくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話し合いに貢献しようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	4
バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しげームを展開することができる。</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をることができます。 【思考・判断・表現】 ・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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技に自主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、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	9
ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しげームを展開することができる。</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ベースボール型では、易しい投球に対する安定したバッ特操作により出塁、進塁、得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開できる。 【思考・判断・表現】 ・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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技に自主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、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	9
卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しげームを展開することができる。</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができます。 【思考・判断・表現】 ・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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技に自主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、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	9
水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができると。</li> </ul>	<p>【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【思考・判断・表現】 ・泳法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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳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をしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。</p>	○	○	○	9
1 学期		<p>・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて、理解したことを見つかり書いたりしている。</p> <p>・運動やスポーツの技能を發揮する際には、個々の技</p>				

		<p>能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高めがあることについて、理解したことを書いたりしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること、技能には、クローズドスキル型とオープンスキル型の技能があること、オープンスキル型の技能は、対性的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること、クローズドスキル型の技能は、個人的な競技などで状況の変化が少ないところで多く発揮されること、その型の違いによって学習の仕方が異なることについて、理解したことを書いたりしている。</li> <li>・スポーツの技術や戦術、ルールは、用具や用品、施設などの改良によって変わり続けていること、特に現代では、テレビやインターネットなどのメディアの発達などによっても影響を受けていることについて、理解したことを書いたりしている。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。</li> <li>・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案や言葉や文章などを通して他者に伝えること。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>運動やスポーツの効果的な学習の仕方にについての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	○ ○ ○ 2	
	体育理論	<p>2 単元 運動・スポーツの学び方 01 スポーツにおける技能と体力 02 スポーツにおける技術と戦術</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技能と体力の関係について説明できる。</li> <li>・技能や体力を高めるときに気をつけるべき点をあげることができる。</li> <li>・技能の型の違いやそれぞれの練習のしかたを説明できる。</li> <li>・用具の改良やメディアの発達などによる技術や戦術、ルールの変化を説明できる。</li> </ul>		
2 学期	体づくり運動	<p>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康的な保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。</p>	<p>【知識】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、自己や仲間に考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、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動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○ ○ ○ 3
	水泳	<p>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができます。</li> <li>・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができます。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・泳法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ている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳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などをしており、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○ ○ ○ 7
	パドミントン	<p>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しげームを展開することができる。</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができます。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、自己や仲間に考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に自主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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○ ○ ○ 9
	テニス	<p>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しひームを展開することができる。</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができます。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、自己や仲間に考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に自主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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>	○ ○ ○ 9
	ダンス	<p>・これまでの学習を踏まえて、を感じ込めて踊ったり仲間と一緒に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表をする」ことなどができる。</p>	<p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができます。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・表現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、自己や仲間に考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul> <p>【知識・技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの技術の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること、また、これらの段階に応じて、効果的に上達を図るために、良い動きを参考して自己の課題を設定すること、課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者</li> </ul>	○ ○ ○ 9

		<p>・技能がどのようなステップを経て上達するか説明できる。 ・練習によって技能が上達すると、どのような特徴がみられるかをあげることができる。 ・体の動きはどのように順序立てで開始され、持続していくのか説明できる。 ・よい動きを支える調整力について例をあげて説明できる。</p>	<p>【観察】を通じて課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であることについて、理解したことと言ったり書いたりしている。 ・技能の獲得には、一定の期間がかかることを踏まえ、解決すべき課題を意識した上で、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて、理解したことと言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。 ・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方にについての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> 2
	体つくり運動	<p>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康的な保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。</p>	<p>【知識】 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 【思考・判断・表現】 ・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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体つくり運動に自主的に取り組むとともに、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動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどを作りましたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> 3
	陸上競技 (長距離走)	<p>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や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ができる。</p>	<p>【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができます。 【思考・判断・表現】 ・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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・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をしたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> 11
3 学期	バドミントン	<p>・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを開拓することができます。</p>	<p>【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防ができる。 【思考・判断・表現】 ・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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとするなどを作りましたり、健康・安全を確保したりしている。</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> 8
	体育理論	<p>・目的に応じたさまざまなトレーニングの方法を説明できる。 ・筋力、持久力、調整力、柔軟性を高める具体的な方法をあげることができる。 ・スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できる。 ・スポーツ活動中に起きる重大な事故をあげ、その発生原因と予防方法を説明できる。</p>	<p>・運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、身長や体重などの体格や巧みさなどの体力との関連で発揮されることについて、理解したことと言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な醜態は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが未永く継続できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められること及び、気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し回避するためには、けがや事故の防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと、けがや事故につながりそうな体験から行動や活動環境の修正を図ることが有効であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な醜態は、けがや疾病の原因となる可能性があること、また、これらを予防することでスポーツが未永く継続できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見すること。 ・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方にについての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> 2
				合計 105