年間授業計画

# 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：　2　単位

対象学年組：第　2 学年　A　組～　G　組

教科担当者：（A組～G組　男子　西田・脇山）　（A組～G組　女子　脇山・大比良）

使用教科書：（　　）

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A 体育理論<br>【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解すること。<br>【思考力、判断力、表現力等】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えること。<br>【学びに向かう力、人間性等】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むこと。 | スポーツの歴史的発展と多様な変化<br>現代のスポーツの意義や価値<br>スポーツの経済的効果と高潔さ<br>スポーツが環境や社会にもたらす影響 | 【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。<br>【思考力、判断力、表現力等】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| | B器械運動<br>【知識及び技能】技ができる楽しさや喜びを味わい，自己に適した技で演技することができるようにする。<br>【思考力、判断力、表現力等】技の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解し，自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。<br>【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，よい演技を讃えようとすること，自己の責任を果たそうとすることなどや，健康・安全を確保することができるようにする。 | マット運動<br>技の大きさ・美しさを求める。技の組み合わせを考える。なめらかな演技（つなぎやさばき）を実施する。<br>演技の出来栄えの高め方や評価基準について考える。<br>事故防止について考える。お互い教えあう。良い演技を認め讃えあう。 | 【知識・技能】マット運動では，回転系や巧技系の技で構成し演技するための滑らかに安定した基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。<br>技の名称や行い方について学習した具体例を挙げている。また器械運動に関連した体力の高め方について学習した具体例を挙げている。運動観察の方法について理解したことを言ったり書き出したりしている。<br>【思考・判断・表現】自己の課題に応じて学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。自己の課題に応じて，適切な練習方法を選んでいる。自己の技能・体力の程度に応じて目指す技や技の組合せ方を見付けている。<br>仲間と学習する場面で，仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。<br>健康や安全を確保するために体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。<br>器械運動を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。よい演技を讃えようとしている。<br>自己の責任を果たそうとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。健康・安全を確保している。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| | C 陸上競技<br>【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，各種目特有の技能身に付けることができるようにする。<br>【思考力、判断力、表現力等】科 | 試走<br>タイム測定<br>スタートから1台目までのアプローチ<br>振り上げ脚<br>インターバル | 【知識・技能】技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などについて理解している。ハードル走では，スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカルに越すことができる。<br>【思考・判断・表現】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思考 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1学期 | 【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ができるようにする。<br>【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ができるようにする。 | | 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ている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】陸上競技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，役割を積極的に引き受け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。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| | D 球技<br>【知識及び技能】勝敗を競う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，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。<br>【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。<br>【学びに向かう力、人間性等】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とすることなどや，健康・安全を確保すること。 | ネット型<br>バレーボール<br>ベースボール型<br>ソフトボール | 【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る。ベースボール型では，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ができる。<br>【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。<br>【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。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| | E 水泳<br>【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，効率的に泳ぐこと。<br>【思考力、判断力、表現力等】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ることができるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】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や，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。 | 水慣れ<br>クロール<br>平泳ぎ<br>スタート<br>タイム測定 | 【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。クロールでは，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。平泳ぎでは，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。<br>【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。<br>【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。 | ○ | ○ | ○ | 6 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2学期 | A 体育理論<br>【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解すること。<br>【思考力、判断力、表現力等】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えること。<br>【学びに向かう力、人間性等】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むこと。 | スポーツの歴史的発展と多様な変化<br>現代のスポーツの意義や価値<br>スポーツの経済的効果と高潔さ<br>スポーツが環境や社会にもたらす影響 | 【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。<br>【思考力、判断力、表現力等】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| | B 球技<br>【知識及び技能】勝敗を競う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，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。<br>【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。<br>【学びに向かう力、人間性等】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とすることなどや，健康・安全を確保すること。 | ネット型<br>バレーボール<br>ベースボール型<br>ソフトボール<br>ゴール型<br>ラグビー | 【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る。ベースボール型では，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ができる。ゴール型では，安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。<br>【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。<br>【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。 | ○ | ○ | ○ | 10 |
| | C 水泳<br>【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，効率的に泳ぐこと。<br>【思考力、判断力、表現力等】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ることができるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】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や，水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。 | クロール<br>平泳ぎ<br>スタート<br>タイム測定 | 【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。クロールでは，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。平泳ぎでは，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。<br>【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。<br>【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。 | ○ | ○ | ○ | 6 |
| | D ダンス<br>【知識及び技能】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。<br>【思考力、判断力、表現力等】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，自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。<br>【学びに向かう力、人間性等】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合いに貢献しようとすること，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ことなどや，健康・安全を確保すること。 | 現代的なリズムのダンス<br>リズムに乗って全身で自由に踊る<br>まとまりを付けて踊る<br>発表や交流の様子 | 【知識・技能】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，体力の高め方などについて理解している。現代的なリズムのダンスでは，リズムの特徴を捉え，変化とまとまりを付けて，リズムに乗って全身で踊ることができる。<br>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，自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】ダンスに主体的に取り組むとともに，互いに共感し高め合おうとすること，合意形成に貢献しようとすること，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ことなどをしたり，健康・安全を確保したりしている。 | ○ | ○ | ○ | 10 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A 体育理論<br>【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解すること。<br>【思考力、判断力、表現力等】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えること。<br>【学びに向かう力、人間性等】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組むこと。 | スポーツの歴史的発展と多様な変化<br>現代のスポーツの意義や価値<br>スポーツの経済的効果と高潔さ<br>スポーツが環境や社会にもたらす影響 | 【知識及び技能】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。<br>【思考力、判断力、表現力等】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝えている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | ○ | ○ | ○ | 2 |
| 3学期 | B 陸上競技<br>【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，各種目特有の技能身に付けることができるようにする。<br>【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ができるようにする。<br>【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ができるようにする。 | 20分間走<br>25分間走<br>30分間走<br>走るフォーム<br>呼吸法<br>ペースの作り方 | 【知識・技能】技術の名称や行い方，体力の高め方，課題解決の方法，競技会の仕方などについて理解している。長距離走では，ペースの変化に対応して走ることができる。<br>【思考・判断・表現】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ている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】陸上競技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，役割を積極的に引き受け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。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| | B 球技<br>【知識及び技能】勝敗を競う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，作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。<br>【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。<br>【学びに向かう力、人間性等】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とすることなどや，健康・安全を確保すること。 | ネット型<br>バレーボール<br>ベースボール型<br>ソフトボール<br>ゴール型<br>ラグビー | 【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る。ベースボール型では，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ができる。ゴール型では，安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。<br>【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。<br>【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。 | ○ | ○ | ○ | 8 |
| | | | | | | | 合計<br>78 |