

令和5年度 高等部 1年 (II課程・A類型 ①②グループ) 保健体育科 年間指導計画

単位数 /配当時 数	対象生徒	担当者	教科書/副教材
105	1学年 17名		

目標：(知及技)知識及び技能 (思判表力)思考力、判断力、表現力等 (学・人)学びに向かう力・人間性等
 評価：(知・技)知識・技能 (思・判・表)思考・判断・表現 (主学)主体的に学習に取り組む態度

年間目標		<p>(知及技) 各種の運動の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活及び社会生活に必要な健康・安全に関する事柄などの理解を深めるとともに、目的や状況に応じた技能を身に付けるようにする。(高2段階)</p> <p>(思判表力)各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。(高2段階)</p> <p>(学・人)各種の運動における多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。また、健康・安全に留意し、健康の保持増進と回復に自主的に取り組む態度を養う。(高2段階)</p>			
学期	時数	単元・題材の目標	単元・題材の評価規準	単元・題材名	単元・題材の活動内容
1 学期	18	<p>(知及技) 体ほぐし運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを深く味わい、その行い方や方法の理解を深めるとともに、仲間と自主的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしたりすることができ、(高2段階)</p> <p>(思判表力)体ほぐし運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)体ほぐし運動や体の動きを高める運動の多様な経験を通して、きまりを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 体を動かす楽しさや心地よさを深く味わい、その行い方や方法の理解を深めるとともに、仲間と自主的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしたりするとともに、それらを組み合わせている。(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。(主学)多様な経験を通して、きまりを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p>	<p>単元「体づくり運動」</p> <p>①集団行動 ②体づくり運動 ③新体力テスト</p>	<p>①姿勢(気をつけ、休め、礼)</p> <p>①方向転換「右(左)向けー右(左)」、「回れー右」 ①集合、整列、「前ならえ」</p> <p>②体ほぐし運動(ラジオ体操、ストレッチ、特体連ダンス) ②体力を高める運動(2分間走のセット、縄跳び)</p> <p>③握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、持久走(男子：1500m、女子：1000m)、20mシャトルラン、短距離走(50m走、100m走)、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、走り幅跳び、走り高跳び</p>
	18	<p>(知及技) 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身につけることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身につけている。(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。(主学)多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 泳力テスト</p>	<p>単元「水泳」</p> <p>①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ ④バタフライ</p>	<p>①ストリームラインの習得 ②バタ足、手の掻き方</p> <p>②ストリームラインの習得 ②手足の動き</p> <p>③手(小指側から入水)と足の動き、呼吸のバランス(ローリング)</p>
	18	<p>(知及技) 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)陸上競技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけている。(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。(主学)多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「陸上競技」</p> <p>①短距離走 ②リレー ③長距離走 ④走り幅跳び ⑤走り高跳び</p>	<p>①スタート、中間走、フィニッシュまでのつなぎ</p> <p>②バトンパス(オーバーハンドパス)</p> <p>③ペース配分の習得。自己に適したペースでゆっくり長く走る。</p> <p>③インターバルランニング</p> <p>④助走スピードと力強い踏み切り(適切な角度で跳び出す)</p> <p>⑤リズムカルな助走と力強い踏み切り(足裏全体で強く地面を押すようにキック)</p>
2 学期		<p>(知及技) 武道の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に応じた攻防を展開することができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)武道についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)武道の多様な経験を通して、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、自己の役割を果たし仲間と協力したりし、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に応じた攻防を展開している。(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。(主学)多様な経験を通して、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、自己の役割を果たし仲間と協力したりし、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「武道」</p> <p>①空手</p>	<p>①礼法、中段突き、上段突き、中段蹴り、中段受け、上段受け、下段受けの基本動作の習得。簡易な形動作の習得。</p> <p>①基本的な動作から相対しての簡易な攻防の仕方の習得。</p>

	<p>12 (知及技) ダンスの楽しさや喜びを深く味わい、その行い方の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流や発表をすることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)ダンスについての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)ダンスの多様な経験を通して、一人一人の表現や役割を認め合ったり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その行い方の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流や発表をしている。</p> <p>(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、一人一人の表現や役割を認め合ったり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「ダンス」 ①創作ダンス</p>	<p>①短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる ①ダイナミックなアクセントのある動き、個と群の動き ②ボックスステップ等のダンスの基本的な動作を覚え、興味関心のある曲や動画から簡易なダンスを楽しんで踊る。</p>
	<p>12 (知及技) 器械運動の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技を身に付け、演技をすることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)器械運動についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)器械運動の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や器械・器具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技を身に付け、演技をしている。</p> <p>(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や器械・器具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「器械運動」 ①マット運動 ②跳び箱</p>	<p>①回転系 ・接転技群(背中をマットに接して回転する) ②切り返し系 ・切り返し跳びグループ(跳び箱上に安全に支持して回転方向を切り替えて跳び越す) ①②自己に適した技を用いて演技</p>
3 学期	<p>18 (知及技) 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うことができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)球技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行っている。</p> <p>(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「球技」 ①バスケットボール(ゴール型) ②バドミントン(ネット型) ③ソフトボール(ベースボール型)</p>	<p>①ドリブル、パス、シュートの基本動作 ①簡易ゲーム実践(安定したボール操作、空間を作り出す動き) ②フォアハンド、バックハンドのラケットの基本操作 ②簡易ゲーム実践(拾う、つなぐ、打つの一連の流れで攻撃を組み立てる) ③ボールを投げる、グローブで捕る、バットで打つなどの基本動作 ③簡易ゲーム実践(打撃による出塁、進塁、得点する攻撃、仲間と連携した守備の攻防)</p>
9	<p>(知及技) 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等の理解を深めるとともに、健康で安全な個人生活及び社会生活を営むための目的に応じた技能を身につけることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)健康・安全に関する自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・主)生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく活力ある生活を営むことができる。</p>	<p>(知・技) 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等の理解を深めるとともに、健康で安全な個人生活及び社会生活を営むための目的に応じた技能を身につけている。</p> <p>(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく活力ある生活を営もうとしている。</p> <p>※ ペーパーテスト</p>	<p>単元「保健」 ①健康の考え方 ②健康の保持増進と疾病の予防 ③精神の健康 ④交通安全</p>	<p>①健康の考え方、健康の成り立ちと取り組み、私たちの健康の姿 ②生活習慣病の予防、食事、運動、休養 ③欲求と適応機制、心の健康 ④交通事故を防ぐために</p>
留意点 引継ぎ等	<p>・各単元については、生徒の実態や計画の進捗状況、また気候条件や施設利用状況により弾力的に実施する。 ・体育理論は、各単元とのつながりを考慮して、年間を通して実施する。</p>			

令和5年度 高等部 1年 (II課程・A類型 ③④グループ) 保健体育科 年間指導計画

単位数 /配当時 数	対象生徒	担当者	教科書/副教材
105	1学年 14名		

目標：(知及技)知識及び技能 (思判表力)思考力、判断力、表現力等 (学・人)学びに向かう力・人間性等
 評価：(知・技)知識・技能 (思・判・表)思考・判断・表現 (主学)主体的に学習に取り組む態度

年間目標	<p>(知及技) 各種の運動の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活及び社会生活に必要な健康・安全に関する事柄などの理解を深めるとともに、目的や状況に応じた技能を身に付けるようにする。(高2段階)</p> <p>(思判表力)各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。(高2段階)</p> <p>(学・人)各種の運動における多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。また、健康・安全に留意し、健康の保持増進と回復に自主的に取り組む態度を養う。(高2段階)</p>
------	--

学期	時数	単元・題材の目標	単元・題材の評価規準	単元・題材名	単元・題材の活動内容
1 学期	18	<p>(知及技) 体ほぐし運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを深く味わい、その行い方や方法の理解を深めるとともに、仲間と自主的に関わったり、動きを保持する能力などを高める運動をしたりするとともに、それらを組み合わせることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)体ほぐし運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)体ほぐし運動や体の動きを高める運動の多様な経験を通して、きまりを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 体を動かす楽しさや心地よさを深く味わい、その行い方や方法の理解を深めるとともに、仲間と自主的に関わったり、動きを保持する能力などを高める運動をしたりするとともに、それらを組み合わせる。(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、きまりを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p>	<p>単元「体づくり運動」</p> <p>①集団行動 ②体づくり運動 ③新体力テスト</p>	<p>①姿勢(気をつけ、休め、礼) ①方向転換「右(左)向けー右(左)」、「回れー右」 ①集合、整列、「前ならえ」</p> <p>②体ほぐし運動(ラジオ体操、ストレッチ、特体連ダンス) ②体力を高める運動(インターバル走)</p> <p>③握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、持久走(男子：1500m、女子：1000m)、20mシャトルラン、短距離走(50m走、100m走)、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、走り幅跳び、走り高跳び</p>
	18	<p>(知及技) 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身につけることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身につけている。(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 泳力テスト</p>	<p>単元「水泳」</p> <p>①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ ④バタフライ</p>	<p>①手と足(バタ足)の動き ①呼吸法</p> <p>②手(両手で水を掻く)と足(カエル足)の動き ②呼吸法</p> <p>③手(後ろに回転)と足の動き ③呼吸法</p> <p>④手(両手を同時に肩から前に回す)と足(ドルフィンキック)の動き ④呼吸法</p>
2 学期	18	<p>(知及技) 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)陸上競技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけている。(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「陸上競技」</p> <p>①短距離走 ②リレー ③長距離走 ④走り幅跳び ⑤走り高跳び</p>	<p>①スタート、中間走、フィニッシュまでのつなぎ</p> <p>②バトンパス(オーバーハンドパス)</p> <p>③ペース配分の習得。自己に適したペースでゆっくり長く走る。</p> <p>③インターバルランニング</p> <p>④助走スピードと力強い踏み切り(適切な角度で跳び出す)</p> <p>⑤リズムカルな助走と力強い踏み切り(足裏全体で強く地面を押すようにキック)</p>
		<p>(知及技) 武道の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に応じた攻防を展開することができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)武道についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)武道の多様な経験を通して、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、自己の役割を果たし仲間と協力したりし、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に応じた攻防を展開している。(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、自己の役割を果たし仲間と協力したりし、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※実技テスト</p>	<p>単元「武道」</p> <p>①空手</p>	<p>①礼法、中段突き、上段突き、中段蹴り、中段受け、上段受け、下段受けの基本動作の習得。簡易な形動作の習得。</p> <p>①基本的な動作から相対しての簡易な攻防の仕方の習得。</p>

	<p>12 (知及技) ダンスの楽しさや喜びを深く味わい、その行い方の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流や発表をすることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)ダンスについての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)ダンスの多様な経験を通して、一人一人の表現や役割を認め合ったり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その行い方の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流や発表をしている。</p> <p>(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、一人一人の表現や役割を認め合ったり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「ダンス」 ①現代的なリズムのダンス</p>	<p>①短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる ①ダイナミックなアクセントのある動き、個と群の動き ①ボックスステップ等のダンスの基本的な動作を覚え、興味関心のある曲や動画から簡易なダンスを楽しんで踊る。</p>
	<p>12 (知及技) 器械運動の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、演技をすることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)器械運動についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)器械運動の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や器械・器具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、演技をしている。</p> <p>(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や器械・器具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「器械運動」 ①マット運動 ②跳び箱</p>	<p>①回転系 ・ 接転技群 (背中をマットに接して回転する)</p> <p>②切り返し系 ・ 切り返し跳びグループ (跳び箱上に安全に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)</p> <p>①②自己に適した技を用いて演技</p>
3 学期	<p>18 (知及技) 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うことができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・人)球技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすることができる。(高2段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行っている。</p> <p>(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「球技」 ①バスケットボール (ゴール型) ②バドミントン (ネット型) ③ソフトボール (ベースボール型)</p>	<p>①ドリブル、パス、シュートの基本動作 ①簡易ゲーム実践 (安定したボール操作、空間を作り出す動き)</p> <p>②フォアハンド、バックハンドのラケットの基本操作 ②簡易ゲーム実践 (拾う、つなぐ、打つの一連の流れで攻撃を組み立てる)</p> <p>③ボールを投げる、グローブで捕る、バットで打つなどの基本動作 ③簡易ゲーム実践 (打撃による出塁、進塁、得点する攻撃、仲間と連携した守備の攻防)</p>
9	<p>(知及技) 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等の理解を深めるとともに、健康で安全な個人生活及び社会生活を営むための目的に応じた技能を身につけることができる。(高2段階)</p> <p>(思判表力)健康・安全に関する自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えることができる。(高2段階)</p> <p>(学・主)生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく活力ある生活を営むことができる。</p>	<p>(知・技) 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等の理解を深めるとともに、健康で安全な個人生活及び社会生活を営むための目的に応じた技能を身につけている。</p> <p>(思・判・表)自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。</p> <p>(主学)生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく活力ある生活を営もうとしている。</p> <p>※ ペーパーテスト</p>	<p>単元「保健」 ①健康の考え方 ②健康の保持増進と疾病の予防 ③精神の健康 ④交通安全</p>	<p>①健康の考え方、健康の成り立ちと取り組み、私たちの健康の姿 ②生活習慣病の予防、食事、運動、休養 ③欲求と適応機制、心の健康 ④交通事故を防ぐために</p>
留意点 引継ぎ等	<p>・各単元については、生徒の実態や計画の進捗状況、また気候条件や施設利用状況により弾力的に実施する。 ・体育理論は、各単元とのつながりを考慮して、年間を通して実施する。</p>			

令和5年度 高等部 1年 (II課程・B類型) 保健体育科 年間指導計画

単位数 /配当時 数	対象生徒	担当者	教科書/副教材
105	1学年 9名		

目標：(知及技)知識及び技能 (思判表力)思考力、判断力、表現力等 (学・人)学びに向かう力・人間性等
 評価：(知・技)知識・技能 (思・判・表)思考・判断・表現 (主学)主体的に学習に取り組む態度

年間目標	<p>(知及技) 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能等や心身の発育・発達、個人生活に必要な健康・安全に関する事柄などを理解するとともに、技能を身に付けるようにする。(高1段階)</p> <p>(思判表力)各種の運動や健康・安全な生活を営むための自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを、他者に伝える力を養う。(高1段階)</p> <p>(学・人) 各種の運動における多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自己の最善を尽くして主体的に運動する態度を養う。また、健康・安全に留意し、健康の保持増進と回復に積極的に取り組む態度を養う。(高1段階)</p>
------	---

学期	時数	単元・題材の目標	単元・題材の評価規準	単元・題材名	単元・題材の活動内容
1 学期	18	<p>(知及技) 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行い方や方法を理解するとともに、仲間と積極的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をすることができる。(高1段階)</p> <p>(思判表力) 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えることができる。(高1段階)</p> <p>(学・人) 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の多様な経験を通して、きまりを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすることができる。(高1段階)</p>	<p>(知・技) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行い方や方法を理解するとともに、仲間と積極的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしている。(思・判・表)自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えてい、きまりを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をしている。</p>	<p>単元「体づくり運動」</p> <p>①集団行動 ②体づくり運動 ③新体力テスト</p>	<p>①姿勢 (気をつけ、休め、腰を降ろして休む) ①集合、整頓「前へならえ」、「〇〇基準—両手間隔に一開け」、「〇〇基準—もとの位置に一集まれ」</p> <p>②体ほぐし運動 (ラジオ体操、ストレッチ、特体連ダンス、ボールや用具などを使った運動) ②体力を高める運動 (長距離走、腕立て、腹筋、スクワット、ジャンプ系トレーニング、サーキットトレーニング)</p> <p>③握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、持久走 (男子：1500m、女子：1000m)、20mシャトルラン、短距離走 (50m走、100m走)、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、走り幅跳び、走り高跳び</p>
	18	<p>(知及技) 水泳の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに泳法を身に付けることができる。(高1段階)</p> <p>(思判表力) 水泳についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えることができる。(高1段階)</p> <p>(学・人) 水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすることができる。(高1段階)</p>	<p>(知・技) 水泳の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに泳法を身に付けている。(思・判・表)自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えるている。(主学)多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「水泳」</p> <p>①歩く、走る ②潜る ③けのび、バタ足 ④クロール</p>	<p>①手と足 (バタ足) の動き ①呼吸法</p> <p>②手 (両手で水を掻く) と足 (カエル足) の動き ②呼吸法</p> <p>③手 (後ろに回転) と足の動き ③呼吸法</p> <p>④手 (両手を同時に肩から前に回す) と足 (ドルフィンキック) の動き ④呼吸法</p>
2 学期	18	<p>(知及技) 陸上競技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付けることができる。(高1段階)</p> <p>(思判表力) 陸上競技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えることができる。(高1段階)</p> <p>(学・人) 陸上競技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすることができる。(高1段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付けている。(思・判・表)自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えてい、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「陸上競技」</p> <p>①短距離走 ②リレー ③長距離走 ④走り幅跳び ⑤走り高跳び</p>	<p>①腕のスイング動作 ②足のキック動作 ②リレー</p> <p>②バトンパス</p> <p>③自己に適したペースで走る (リズムカルな腕振り、力みのないフォーム、ペース配分) ③インターバルランニング</p> <p>④助走・踏み切り動作 ④ルールの確認</p> <p>⑤助走・ (はさみ跳び、バリーロール) ⑤ルールの確認</p>
	12	<p>(知及技) 武道の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて、簡易な攻防を展開することができる。(高1段階)</p> <p>(思判表力) 武道についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えることができる。(高1段階)</p> <p>(学・人) 武道の多様な経験を通して、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすることができる。(高1段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて、簡易な攻防を展開している。(思・判・表)自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えてい、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「武道」</p> <p>①空手</p>	<p>①基本動作 (立ち方、受け、突き、蹴り等) の行い方 ①型の模倣</p>
	12	<p>(知及技) ダンスの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流をすることができる。(高1段階)</p> <p>(思判表力) ダンスについての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えることができる。(高1段階)</p> <p>(学・人) ダンスの多様な経験を通して、仲間の表現を認め助け合ったり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすることができる。(高1段階)</p>	<p>(知・技) 楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流をしている。(思・判・表)自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えてい、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をしている。</p> <p>※ 実技テスト</p>	<p>単元「ダンス」</p> <p>①現代的なリズムのダンス</p>	<p>①音楽に合わせて身体を動かす ①個の動き</p>

	12	(知及技) 器械運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技を身に付けることができる。(高1段階) (思判表力) 器械運動についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えることができる。(高1段階) (学・人) 器械運動の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や器械・器具の安全を確保したりし、自主的に運動をすることができる。(高1段階)	(知・技) 楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技を身に付けている。 (思・判・表) 自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えている。 (主学) 多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や器械・器具の安全を確保したりし、自主的に運動をしている。 ※ 実技テスト	単元「器械運動」 ①マット運動 ②跳び箱	①回転系 ・接転技群（背中をマットに接して回転する） ②切り返し系 ・切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す） ①②自己に適した技を用いて演技
3 学期	18	(知及技) 球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うことができる。(高1段階) (思判表力) 球技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えることができる。(高1段階) (学・人) 球技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすることができる。(高1段階)	(知・技) 楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行っている。 (思・判・表) 自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えようとしている。 (主学) 多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をしている。 ※ 実技テスト	単元「球技」 ①バスケットボール（ゴール型） ②バドミントン（ネット型） ③ソフトボール（ベースボール型）	①ドリブル、パス、シュートの基本動作 ①簡易ゲーム実践 ②フォアハンドの基本操作 ②サーブやラリー ②簡易ゲーム実践 ③ボールを投げる、バットで打つなどの基本動作 ③簡易ゲーム実践
	9	(知及技) 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けることができる。(高1段階) (思判表力) 健康・安全に関する自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えることができる。(高1段階)	(知・技) 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けている。 (思・判・表) 自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えている。 ※ ペーパーテスト	単元「保健」 ①喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ②性意識と性行動の選択 ③応急手当	①生活習慣病との関わり、心身の健康を損ねる要因、正しい知識について ②心身の発達、異性への理解、性に関する正しい情報 ③手順について、心肺蘇生法（心臓マッサージ、人工呼吸）、AEDの使い方
留意点 引継ぎ等	<ul style="list-style-type: none"> ・各単元については、生徒の実態や計画の進捗状況、また気候条件や施設利用状況により弾力的に実施する。 ・体育理論は、各単元とのつながりを考慮して、年間を通して実施する。 				