

令和四年 高等部(保健体育)年間指導計画

教科・領域名		保健体育		学年		1学年	
作成責任者				教育課程・類型		Ⅱ課程・A類型①②	
教科観 の点 目別 標	知識及び 技能	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を理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。(高2段階)					
	思考力 判断力 表現力等	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)					
	学びに 向かう力 人間性等	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)					
学期	月	時数	単元名	単元の目標		学習内容	
一 学 期	4 月 ～ 7 月	36	・体づくり運動	【知識・技能】体を動かす楽しさや心地よさを深く味わい、その行い方や方法を理解することができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】体の動きを高める運動について自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】きまりを守り、自己の役割を果たし仲間と協力することができる。(高2段階)		・体ほぐし運動 (ラジオ体操、ストレッチ、特体連ダンス) ・集合・整列 (号令、気をつけ、前へならえ等) ・体力測定 50m走、100m走、ボール投げ 握力、上体起こし、反復横跳び 長座体前屈、立ち幅跳び、シャトルラン	
			・水泳	【知識・技能】水泳の楽しさや喜びを深く味わうことができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】水泳について自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】きまりやルール、マナーなどを守り、安全を確保することができる。(高2段階)		・水中運動(歩く・走る・ジャンプ) ・バタ足 ・水に潜る ・補助具を活用して浮く、泳ぐ ・呼吸法(息継ぎ) ・クロール、平泳ぎ	
二 学 期	9 月 ～ 12 月	42	・陸上競技	【知識・技能】陸上競技の楽しさや喜びを深く味わうことができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】陸上競技について自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】陸上競技のきまりやルール、マナーなどを守って安全に運動することができる。(高2段階)		・走の基本、ウォーミングアップ ・スタートダッシュ、腕振り ・リレー(バトンパスの練習) ・短距離走(30m、50m、100m) ・長距離走(500m～1000m) ・呼吸法、腕振り	
			・武道・ダンス	【知識・技能】ダンスの楽しさや喜びを深く味わうことができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】ダンスについて自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】一人一人の表現や役割を認め助け合うことができる。(高2段階)		・郷土の踊り、エイサー (パーランクー・大太鼓) ・リズムダンス (様々な音楽に合わせて身体を動かす)	
三 学 期	1 月 ～ 3 月	27	・陸上競技	2学期の目標を継続		・長距離走(500m～2000m) ・ペース走 ・駅伝	
			・球技	【知識・技能】球技の楽しさや喜びを深く味わい、ゲームを行うことができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】球技についての自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】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することができる。(高2段階)		・パス、キャッチ、ドリブル、キック、シュートなどの基本動作練習 (バスケットボール・サッカーなど) ・各球技のルール(ルールの工夫) ・攻め方、守り方(作戦の立て方)	
			・保健	【知識・技能】心身の発育・発達、疾病の予防について理解を深めることができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】健康・安全に関わる自他の課題を発見することができる。(高2段階)		・第二次的徴について ・男女の関わり方(お互いの距離) ・身体の清潔、感染症予防	
年間を通して		・体育理論については、各単元とのつながりを考慮して、年間を通して実施する。 ・器械運動・武道については、生徒の実態や計画の進捗状況により弾力的に実施する。					
年間授業時数		(105)時間					

令和四年 高等部(保健体育)年間指導計画

教科・領域名		保健体育		学年		1学年	
作成責任者				教育課程・類型		II 課程・A 類型③④	
教科観の点別標	知識及び技能	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を理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。(高2段階)					
	思考力判断力表現力等	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)					
	学びに向かう力人間性等	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)					
学期	月	時数	単元名	単元の目標	学習内容		
一学期	4月 5月 7月	36	・体づくり運動	【知識・技能】体を動かす楽しさや心地よさを深く味わい、その行い方や方法を理解することができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】体の動きを高める運動について自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】きまりを守り、自己の役割を果たし仲間と協力することができる。(高2段階)	・体ほぐし運動(ラジオ体操、ストレッチ、特体連ダンス) ・集合・整列(号令、気をつけ、前へならえ等) ・体力測定 50m走、100m走、ボール投げ 握力、上体起こし、反復横跳び 長座体前屈、立ち幅跳び、シャトルラン		
			・水泳	【知識・技能】水泳の楽しさや喜びを深く味わうことができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】水泳について自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】きまりやルール、マナーなどを守り、安全を確保することができる。(高2段階)	・水中運動(歩く・走る・ジャンプ) ・バタ足 ・水に潜る ・補助具を活用して浮く、泳ぐ ・呼吸法(息継ぎ) ・クロール、平泳ぎ		
二学期	9月 12月	42	・陸上競技	【知識・技能】陸上競技の楽しさや喜びを深く味わうことができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】陸上競技について自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】陸上競技のきまりやルール、マナーなどを守って安全に運動することができる。(高2段階)	・走の基本、ウォーミングアップ ・スタートダッシュ、腕振り ・リレー(バトンパスの練習) ・短距離走(30m、50m、100m) ・長距離走(500m～1000m) ・呼吸法、腕振り		
			・ダンス	【知識・技能】ダンスの楽しさや喜びを深く味わうことができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】ダンスについて自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】一人一人の表現や役割を認め助け合うことができる。(高2段階)	・郷土の踊り、エイサー(パーランクー・大太鼓) ・リズムダンス(様々な音楽に合わせて身体を動かす)		
三学期	1月 3月	27	・陸上競技	2学期の目標を継続		・長距離走(500m～2000m) ・ペース走・駅伝	
			・球技	【知識・技能】球技の楽しさや喜びを深く味わい、ゲームを行うことができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】球技についての自他の課題を発見することができる。(高2段階) 【学びに向かう力】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することができる。(高2段階)	・パス、キャッチ、ドリブル、キック、シュートなどの基本動作練習(バスケットボール・サッカーなど) ・各球技のルール(ルールの工夫) ・攻め方、守り方(作戦の立て方)		
			・保健	【知識・技能】心身の発育・発達、疾病の予防について理解を深めることができる。(高2段階) 【思考力・判断力・表現力】健康・安全に関わる自他の課題を発見することができる。(高2段階)	・第二次性徴について ・男女の関わり方(お互いの距離) ・身体の清潔、感染症予防		
年間を通して		・体育理論については、各単元とのつながりを考慮して、年間を通して実施する。 ・器械運動・武道については、生徒の実態や計画の進捗状況により弾力的に実施する。					
年間授業時数		(105) 時間					

令和四年 高等部(保健体育)年間指導計画

教科・領域名		保健体育		学年		1学年	
作成責任者				教育課程・類型		II課程・B類型	
教科観の点別標	知識及び技能	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)					
	思考力判断力表現力等	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)					
	学びに向かう力人間性等	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)					
学期	月	時数	単元名	単元の目標		学習内容	
一学期	4月 7月	36	・体づくり運動	【知識・技能】体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行い方を理解することができる。(高1段階) 【思考力・判断力・表現力】体ほぐし運動を通して、自分の課題を発見することができる。(高1段階) 【学びに向かう力】きまりを守り、仲間と協力することができる。(高1段階)		・体ほぐし運動 (ラジオ体操、ストレッチ、特体連ダンス) ・集合・整列 (号令、気をつけ、前へならえ等) ・体力測定 50m走、100m走、ボール投げ 握力、上体起こし、反復横跳び 長座体前屈、立ち幅跳び、シャトルラン	
			・水泳	【知識・技能】水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。(高1段階) 【思考力・判断力・表現力】水泳について自分の課題を発見することができる。(高1段階) 【学びに向かう力】きまりやルール、マナーなどを守り、安全を確保することができる。(高1段階)		・水慣れ ・水中運動(歩く・走る・ジャンプ) ・バタ足 ・水に潜る ・補助具を活用して浮く、泳ぐ ・呼吸法(息継ぎ)	
二学期	9月 12月	42	・陸上競技	【知識・技能】陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができる。(高1段階) 【思考力・判断力・表現力】陸上競技について自分の課題を発見することができる。(高1段階) 【学びに向かう力】陸上競技のきまりやルール、マナーなどを守って安全に運動することができる。(高1段階)		・走の基本、ウォーミングアップ ・スタートダッシュ、腕振り ・バトンパスの練習(リレー) ・短距離走(30m、50m、100m) ・長距離走(500m～1000m) ・呼吸法、腕振り	
			・ダンス	【知識・技能】ダンスの楽しさや喜びを味わうことができる。(高1段階) 【思考力・判断力・表現力】ダンスについて自分の課題を発見することができる。(高1段階) 【学びに向かう力】仲間の表現を認め助け合えることができる。(高1段階)		・郷土の踊り、エイサー (パーランクー) ・リズム運動 (様々な音楽に合わせて身体を動かす)	
三学期	1月 3月	27	・陸上競技	2学期の目標を継続		・長距離走(500m～2000m) ・駅伝(タスキをつなぐ)	
			・球技	【知識・技能】球技の楽しさや喜びを味わい、簡易化されたゲームを行うことができる。(高1段階) 【思考力・判断力・表現力】球技についての自他の課題を発見することができる。(高1段階) 【学びに向かう力】きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力することができる。(高1段階)		・パス、キャッチ、ドリブル、キック、シュートなどの基本動作練習 ・各球技のルール(特別ルールの工夫) ・攻め方、守り方(作戦の立て方)	
			・保健	【知識・技能】心身の発育・発達、疾病の予防について理解することができる。(高1段階) 【思考力・判断力・表現力】健康・安全に関わる自分の課題を発見することができる。(高1段階)		・第二性徴について ・身体の清潔、感染症予防	
年間を通して			・体育理論については、各単元とのつながりを考慮して、年間を通して実施する。 ・器械運動・武道については、生徒の実態や計画の進捗状況により弾力的に実施する。				
年間授業時数			(105) 時間				