

令和7年 高等部 1年 (Ⅱ課程久米島高校分教室) 保健体育科 年間指導計画(シラバス)

単位数／配当時数	対象人数	担当者名	教科書／副教材
体育 3／105 保健 1／35	高1年 2名		保健体育 Textbook

年間目標	(知及技) 知識及び技能		各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた行い及び体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方について理解、基本的な技能を身につけるようにする。(中2段階)			
	(思判表力) 思考力、判断力、表現力等		各種の運動や健康な生活における自分やグループの課題を見付け、その解決に向けて友達と考えたり、工夫したりしたこと他者に伝える力を養う。(中2段階)			
	(学・人) 学びに向かう力、人間性		各種の運動に積極的に取り組み、きまりやスポーツのルールなどを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。(中2段階)			
日	月	時数	単元・題材目標 (三つの柱)	単元・題材の評価規準 (三観点)	単元・題材名	単元・題材の活動内容
1 学期	4月	8	(知及技) 仲間と協力し、回数を数えたり記録を測定することができる。 (学・人) 自分の記録を知り、挑戦することができる。	(知・技) 仲間と協力し、回数を数えたり記録を測定している。 (主学) 自分の記録を知り、挑戦しようとしている。	・体つくり運動	・ペアになり、交互に体力テストを行う。 ・体力テストの結果を記入する。
	5月	16	(思判表力) オリンピック、パラリンピックなどの世界大会について理解する。	(思・判・表) オリンピック、パラリンピックなどの世界大会について理解している。	・体育理論	・映像を見たり、講話を通して理解を深める。
	6月	16	(知及技) ルールを理解し、仲間と協力して進んで運動に取り組む。 (知及技) 基本的な技術を学び、簡易化したルールの中で発揮することができる。 (学・人) 仲間と協力して、ボールを繋いだり得点を決めたりする。	(知・技) ルールを理解し、仲間と協力して進んで運動に取り組んでいる。 (知・技) 基本的な技術を学び、簡易化したルールの中で発揮しようとしている。 (主学) 仲間と協力して、ボールを繋いだり得点を決めたりしようとしている。	・球技(選択) ハンドボール 卓球	・基本的なルールの説明を行い、部分練習を行う。 ・グループ学習を通して、チームや個人の課題を見つける。
	7月	8			・球技(選択) ソフトボール バレーボール	
2 学期	9月	16	(知及技) 武道の「所作」や「礼」などについて理解することができる。 (思判表力) 各競技、仲間と協力して曲に合わせ体を動かすことができる。	(知・技) 武道の「所作」や「礼」などについて理解しようとしている。 (思・判・表) 各競技、仲間と協力して曲に合わせ体を動かしている。	・武道・ダンス	・活動内容や「所作」や「礼」についての映像を見る。 ・部分練習を繰り返し行い、動きを覚える。
	10月	16	(知及技) 走り高跳びや、走り幅跳びの基本的なルールや跳び方を理解することができる。 (思判表力) 習った技や跳び方に挑戦することができる。	(知・技) 走り高跳びや、走り幅跳びの基本的なルールや跳び方を理解している。 (思・判・表) 習った技や跳び方に挑戦しようとしている。	・陸上競技	・手本を見ながら、実際に跳んでみる。 ・距離や高さを上げて挑戦する。
	11月	16	(知及技) 自分の体力を知ることができる。 (思判表力) 体の発育について理解し、基本的な技能を身につけることができる。	(知・技) 自分の体力を把握している。 (思判表力) 自分の体について把握している。	・体つくり運動 ・心と体の健康	・第2回体力テストを行い、現状の体力を把握する。 ・生活の様子をチェックし、今後に生かす。
	12月	12	(学・人) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができる。	(主学) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わおうとしている。	・球技(選択) ハンドボール 卓球 ソフトボール バレーボール	・グループ学習を通して、チームにあった作戦を立てる。
3 学期	1月	8	(思判表力) 自分の深めたい競技を選択することができる。 (学・人) 技術を高め、仲間同士で競技を楽しむことができる。	(思・判・表) 自分の深めたい競技を選択している。 (主学) 技術を高め、仲間同士で競技を楽しもうとしている。	(選択) 器械運動／陸上競技	・1年間でやった球技の中から選択し仲間と試合やラリーを行う。 ・仲間同士で話し合いをする時間を作り、競技に入る。
	2月	16			(選択) 器械運動／陸上競技	
	3月	8			(選択) 器械運動／陸上競技	
留意点 引継等						
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> ・三観点の確認 ・授業(実技、実習を含む)に対する取組姿勢 ・課題の処理意欲、態度 ・理解度、習得度 <ul style="list-style-type: none"> ・提出物の状況 ・実技テスト ・単元テスト ・小テスト 				

単位数／配当時数	対象人数		担当者名		教科書／副教材		
2／70(体育) 1／35(保健)	高2年 2名				保健体育 Textbook		
年間目標	(知及技) 知識及び技能		運動の楽しさや喜びを味わい、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、技能を身につける。(高1段階)				
	(思判表力) 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、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。(高1段階)				
	(学・人) 学びに向かう力、人間性		運動に親しむことや健康の保持増進と体力の向上を目指し豊かな生活を営む態度を育てる。(高1段階)				
日	月	時数	単元・題材目標 (三つの柱)	単元・題材の評価規準 (三観点)	単元・題材名	単元・題材の活動内容	教科等横断的視点 他教科との関連
1 学期	4月	6	(知及技) 仲間と協力し、回数を数えたり記録を測定することができる。 (学・人) 自分の記録を知り、挑戦することができる。	(知・技) 仲間と協力し、回数を数えたり記録を測定している。 (主学) 自分の記録を知り、挑戦しようとしている。	・体づくり運動	・ペアになり、交互に体力テストを行う。 ・体力テストの結果を記入する。	数学、国語、社会、体育
	5月	12	(思判表力) オリンピック、パラリンピックなどの世界大会について理解する。	(思・判・表) オリンピック、パラリンピックなどの世界大会について理解している。	・体育理論	・映像を見たり、講話を通して理解を深める。	数学、国語、社会、体育
	6月	12	(知及技) ルールを理解し、仲間と協力して進んで運動に取り組む。 (知及技) 基本的な技術を学び、簡易化したルールの中で発揮することができる。 (学・人) 仲間と協力して、ボールを繋いだり得点を決めたりする。	(知・技) ルールを理解し、仲間と協力して進んで運動に取り組んでいる。 (知・技) 基本的な技術を学び、簡易化したルールの中で発揮しようとしている。 (主学) 仲間と協力して、ボールを繋いだり得点を決めたりしようとしている。	・球技(選択) ハンドボール 卓球	・基本的なルールの説明を行い、部分練習を行う。 ・グループ学習を通して、チームや個人の課題を見つける。	数学、国語、社会、体育
	7月	6			・球技(選択) ソフトボール バレーボール		
2 学期	9月	12	(知及技) 武道の「所作」や「礼」などについて理解することができる。 (思判表力) 各競技、仲間と協力して曲に合わせて体を動かすことができる。	(知・技) 武道の「所作」や「礼」などについて理解しようとしている。 (思・判・表) 各競技、仲間と協力して曲に合わせて体を動かしている。	・武道・ダンス	・活動内容や「所作」や「礼」についての映像を見る。 ・部分練習を繰り返し行い、動きを覚える。	数学、国語、体育
	10月	12	(知及技) 走り高跳びや、走り幅跳びの基本的なルールや跳び方を理解することができる。 (思判表力) 習った技や跳び方に挑戦することができる。	(知・技) 走り高跳びや、走り幅跳びの基本的なルールや跳び方を理解している。 (思・判・表) 習った技や跳び方に挑戦しようとしている。	・陸上競技	・手本を見ながら、実際に跳んでみる。 ・距離や高さを上げて挑戦する。	数学、国語、体育
	11月	12	(知及技) 自分の体力を知ることができる。	(知・技) 自分の体力を把握している。	・体づくり運動	・第2回体力テストを行い、現状の体力を把握する。	数学、国語、体育
	12月	9	(学・人) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができる。	(主学) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わおうとしている。	・球技(選択) バドミントン 卓球 ソフトボール バレーボール	・グループ学習を通して、チームにあった作戦を立てる。	数学、国語、体育
3 学期	1月	6	(思判表力) 自分の深めたい競技を選択することができる。 (学・人) 技術を高め、仲間同士で競技を楽しむことができる。	(思・判・表) 自分の深めたい競技を選択している。 (主学) 技術を高め、仲間同士で競技を楽しもうとしている。	(選択) 器械運動／陸上競技	・1年間でやった球技の中から選択し仲間と試合やラリーを行う。 ・仲間同士で話し合いをする時間を作り、競技に入る。	数学、体育
	2月	12			(選択) 器械運動／陸上競技		
	3月	6			(選択) 器械運動／陸上競技		
留意点 引継等							
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> 三観点の確認 授業(実技、実習を含む)に対する取組姿勢 課題の処理意欲、態度 理解度、習得度 <ul style="list-style-type: none"> 提出物の状況 実技テスト 単元テスト 小テスト 					

単位数／配当時数	対象人数	担当者名	教科書／副教材
3／105	高3 2名		

年間目標		(知及技) 知識及び技能		運動の特性に応じた技能について理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけるようとする態度を育てる。（高2段階）			
		(思判表力) 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、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。（高2段階）			
		(学・人) 学びに向かう力、人間性		運動に親しむことや健康の保持増進と体力の向上を目指し豊かな生活を営む態度を育てる。（高2段階）			
日	月	時数	単元・題材目標 (三つの柱)	単元・題材の評価規準 (三観点)	単元・題材名	単元・題材の活動内容	教科等横断的視点 他教科との関連
1 学期	4月	8	(知及技) 仲間と協力し、回数を数えたり記録を測定することができる。 (学・人) 自分の記録を知り、挑戦することができる。	(知・技) 仲間と協力し、回数を数えたり記録を測定している。 (主学) 自分の記録を知り、挑戦しようとしている。	・体つくり運動	・ペアになり、交互に体力テストを行う。 ・体力テストの結果を記入する。	数学、国語、社会、体育
	5月	12	(思判表力) オリンピック、パラリンピックなどの世界大会について理解する。	(思・判・表) オリンピック、パラリンピックなどの世界大会について理解している。	・体育理論	・映像を見たり、講話を通して理解を深める。	数学、国語、社会、体育
	6月	12	(知及技) ルールを理解し、仲間と協力して進んで運動に取り組む。 (知及技) 基本的な技術を学び、簡易化したルールの中で発揮することができる。 (学・人) 仲間と協力して、ボールを繋いだり得点を決めたりする。	(知・技) ルールを理解し、仲間と協力して進んで運動に取り組んでいる。 (知・技) 基本的な技術を学び、簡易化したルールの中で発揮しようとしている。 (主学) 仲間と協力して、ボールを繋いだり得点を決めたりしようとしている。	・球技(選択) ハンドボール 卓球	・基本的なルールの説明を行い、部分練習を行う。 ・グループ学習を通して、チームや個人の課題を見つける。	数学、国語、社会、体育
	7月	8			・球技(選択) ソフトボール バレーボール		
2 学期	9月	12	(知及技) 武道の「所作」や「礼」などについて理解することができる。 (思判表力) 各競技、仲間と協力して曲に合わせ体を動かすことができる。	(知・技) 武道の「所作」や「礼」などについて理解しようとしている。 (思・判・表) 各競技、仲間と協力して曲に合わせ体を動かしている。	・武道・ダンス	・活動内容や「所作」や「礼」についての映像を見る。 ・部分練習を繰り返し行い、動きを覚える。	数学、国語、体育
	10月	12	(知及技) 走り高跳びや、走り幅跳びの基本的なルールや跳び方を理解することができる。 (思判表力) 習った技や跳び方に挑戦することができる。	(知・技) 走り高跳びや、走り幅跳びの基本的なルールや跳び方を理解している。 (思・判・表) 習った技や跳び方に挑戦しようとしている。	・陸上競技	・手本を見ながら、実際に跳んでみる。 ・距離や高さを上げて挑戦する。	数学、国語、体育
	11月	12	(知及技) 自分の体力を知ることができる。	(知・技) 自分の体力を把握している。	・体つくり運動	・第2回体力テストを行い、現状の体力を把握する。	数学、国語、体育
	12月	9	(学・人) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができる。	(主学) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わおうとしている。	・球技(選択) ハンドボール 卓球 ソフトボール バレーボール	・グループ学習を通して、チームにあった作戦を立てる。	数学、国語、体育
3 学期	1月	8	(思判表力) 自分の深めたい競技を選択することができる。 (学・人) 技術を高め、仲間同士で競技を楽しむことができる。	(思・判・表) 自分の深めたい競技を選択している。 (主学) 技術を高め、仲間同士で競技を楽しもうとしている。	(選択) 器械運動／陸上競技	・1年間でやった球技の中から選択し仲間と試合やラリーを行う。 ・仲間同士で話し合いをする時間を作り、競技に入る。	数学、体育
	2月	12			(選択) 器械運動／陸上競技		
留意点 引継等							
評価方法		<ul style="list-style-type: none"> 三観点の確認 授業(実技、実習を含む)に対する取組姿勢 課題の処理意欲、態度 提出物の状況 実技テスト 単元テスト 小テスト 理解度、習得度 					