

令和8年度 新川みどり野高校 年間指導計画(シラバス)

学科	教科	科目(講座名)	対象学年	単位数	教科書	使用教材
普通科・福祉教養科	保健体育	体育②	全	2	高等学校 改訂版保健体育 Textbook(第一学習社) 高等学校 改訂版保健体育 Activity(第一学習社)	ステップアップ高校スポーツ2026(大修館)
<p>学習の到達目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種の運動について、勝敗を競う楽しさを味わい、技術の名称や行い方等を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開する。 ・チームや自己の課題を発見し、合理的な解決に向け工夫するとともに、自己や仲間の考えを他者に伝える。 ・各種の運動に主体的に取り組む、フェアプレーや一人一人の違いに応じたプレーを大切に、チームに貢献するため、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとする。 						
学期	月	単元	学習内容		到達度目標(学習のねらい)	
前期	4月	体づくり運動	体ほぐしの運動		・様々な体ほぐしの運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分や仲間の体と心の状態を感じたりするとともに、交流する楽しさを味わうことができる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・リズムに乗って心が弾むような運動 ・緊張したり、脱力したりする運動 ・仲間と協力し課題を達成する運動 			
	5月	ソフトボール	体の動きを高める運動		・自分の体力を知り、体力の高め方や運動を継続する意義を理解できる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・筋力や持久力を高める運動 ・柔軟性や巧緻性を高める運動 ・新体力テスト 			
	6月	バレーボール	体ほぐしの運動		・テニスポールを素手で受けたり、投げたりすることができる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・テニスポールを使ったキャッチ運動 			
	7月	バレーボール	基本技術①		・グローブを使って正確にボールをキャッチしたり、正確に投げることができる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・グローブの使い方 ・ボールの投げ方・受け方 			
	9月	(体育理論) 運動やスポーツの効果的な学習方法	基本技術②		・キャッチボール(ゴロやフライの取り方)	
			<ul style="list-style-type: none"> ・ティーバッティング ・トスバッティング ・シートノック 			
	10月	サッカー(フットサル)	ゲーム形式での練習		・ゲームでの守備や攻撃の方法を理解し、正しくプレーすることができる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・バッティング、ベースランニング 			
11月	バスケットボール	簡易ルールでのゲーム		・飛んできたボール処理の方法を的確に行い、メンバーと協力してゲームを楽しむことができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・攻撃時間を決めてのゲーム等 				
12月	バスケットボール	体ほぐしの運動		・ボールの真下に移動し、両手で正しくキャッチができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・ボールを使ったさまざまなキャッチ運動 				
1月	バスケットボール	基本技術①		・体の正面でボールをとらえ、力の加減や方向を調節して、できるだけ正確にパスを続けることができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス 				
2月	(体育理論) 運動やスポーツの効果的な学習方法	基本技術②		・声を掛け合いながら、相手コートにサーブを正確に入れたい、そのボールをレシーブした後、パスを続けることができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・サーブ、レシーブ ・ポジションについてのパス 				
後期	12月	バスケットボール	基本練習③		・レシーブを正確にセッターに返すことができ、3段攻撃で相手コートにボールを入れることができる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・攻防からのシュート(1対1 2対2 3対3) 			
1月	バスケットボール	簡易ゲーム		・サーブに対し、正確なポジションをとりながらレシーブとパスを駆使して相手コートへボールを返球することができるとともに、メンバーと協力してゲームを楽しむことができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・ハーフコートでの3対3 				
2月	バスケットボール	正式ルールでのゲーム		・安全に留意しながらメンバーと協力してゲームを楽しむことができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・フルコートでの5対5 				
後期	10月	サッカー(フットサル)	体ほぐしの運動		・ボールに親しみ慣れることができる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・円陣でのボールリフティング等 ・グリッドからのけり出しゲーム 			
11月	バスケットボール	基本技術①		・ボールをしっかり止め、蹴り方を使い分けてできるだけ正確にボールを蹴ることができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・インステップキック、インサイドキック ・ドリブル、トラップ 				
12月	バスケットボール	基本技術②		・メンバーの動きを想定したり、スペースを考えたり、パスをしたりすることができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・三角パス 移動しながらのパス ・シュート パスからのシュート 				
1月	バスケットボール	ミニゲーム(簡易ゲーム)		・身に付けた技術を駆使してゲームを楽しむことができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・正式ルールでのゲーム ・自分のポジションを考えてのプレー 				
2月	バスケットボール	体ほぐしの運動		・様々な方向への素早い移動と、ストップ運動を連続して行うことができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・ドリブル鬼ごっこ等 				
後期	12月	バスケットボール	基本技術①(2人組)		・相手に向かって素早く正確なパスを行うことができる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・各種パス 			
1月	バスケットボール	基本技術②		・正確なシュートができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・各種シュート 				
2月	バスケットボール	基本練習③		・相手の防御をくずし、パスをつないでシュートすることができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・攻防からのシュート(1対1 2対2 3対3) 				
後期	1月	バスケットボール	簡易ゲーム		・安全に留意しながらメンバーと協力してゲームを楽しむことができる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・ハーフコートでの3対3 			
2月	バスケットボール	正式ルールでのゲーム		・安全に留意しながらメンバーと協力してゲームを楽しむことができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・フルコートでの5対5 				
後期	2月	(体育理論) 運動やスポーツの効果的な学習方法	運動やスポーツの種類に応じた体力		・行動体力と防衛体力について理解できる。	
			<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力を知り、高めるために ・運動・スポーツ時の健康と安全の確保 			
2月	バスケットボール	自分の体力を知り、高めるために		・自分の行おうとする運動やスポーツにもっとも適したトレーニング方法の選択や注意点について考えることができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・運動・スポーツ時の健康と安全の確保 				
2月	バスケットボール	運動・スポーツ時の健康と安全の確保		・活動によるけがや病気の防止や適切な対処法について考えることができる。		
		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の行おうとする運動やスポーツにもっとも適したトレーニング方法の選択や注意点について考えることができる。 ・活動によるけがや病気の防止や適切な対処法について考えることができる。 				