

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④	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、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決する楽しさを味わい、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。 ・生涯にわたり運動を継続するために、自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向け工夫するとともに、自己やチームの考えを他者に伝える。 ・各種の運動に主体的に取り組み、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		<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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"> ・のびのびとした動作で用具などをを用いた運動 ・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	バドミントン	体の動きを高める運動			<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちでルールや組み合わせ、トーナメント等を計画し、審判等の役割分担をして楽しくゲームを運営することができる。 ・これまでに身に付けた技術を洗練させ、ゲームを楽しむことができる。
			<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 			
			基本打法			
	6月	サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・スマッシュ、ヘアピン、サーブ ルールを工夫しての簡易ゲーム ・シングルス(ハーフコート) 			
			<ul style="list-style-type: none"> ・シュート、パスからのシュート ミニゲーム(簡易ゲーム) 			
		テニス	<ul style="list-style-type: none"> ・サーブからのラリー ルールを工夫しての簡易ゲーム ・ハーフコートでのシングルス 			
			<ul style="list-style-type: none"> ・正式ルールでのゲーム ・シングルス・ダブルス ・トーナメント試合 			
7月	ニュースポーツ	<ul style="list-style-type: none"> ・正式ルールでのゲーム ・シングルス・ダブルス ・トーナメント試合 				
		<ul style="list-style-type: none"> ・ミニテニス ・基本技術、ゲーム ・夢ボール ・基本技術、ゲーム 				
9月	(体育理論)豊かなスポーツライフの設計	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じたスポーツの楽しみ方 ・スポーツライフの設計 		<ul style="list-style-type: none"> ・生涯スポーツの果たす役割と、各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方について考えることができる。 ・生涯スポーツを実現させるために、ライフスタイルに適したスポーツとのかかわり方を見つけることの必要性を理解できる。 		
後期	10月	ソフトボール	基本技術		<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちでルールや組み合わせ、トーナメント等を計画し、審判等の役割分担をして楽しくゲームを運営することができる。 ・これまでに身に付けた技術を洗練させ、ゲームを楽しむことができる。 	
			<ul style="list-style-type: none"> ・キャッチボール、ゴロ処理 ・トスバッティング 			
	11月	バスケットボール	ゲーム形式での練習			
			<ul style="list-style-type: none"> ・バッティング、ベースランニング 正式ルールでのゲーム 			
			基本練習			
	12月	卓球	<ul style="list-style-type: none"> ・攻防からのシュート(1対1 2対2 3対3) 簡易ゲーム ・ハーフコートでの3対3 			
			<ul style="list-style-type: none"> ・正式ルールでのゲーム ・フルコートでの5対5 			
	1月	ニュースポーツ	<ul style="list-style-type: none"> ・正式ルールでのゲーム ・シングルス・ダブルス ・トーナメント試合 			
<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを工夫しての簡易ゲーム 						
<ul style="list-style-type: none"> ・ビーチボール ・基本技術、ゲーム 						
2月	(体育理論)豊かなスポーツライフの設計	<ul style="list-style-type: none"> ・フレッシュテニス ・基本技術、ゲーム 		<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ振興を図るための法律や施策、そのための条件整備について理解し、地域のスポーツ環境を考えることができる。 ・スポーツの課題について理解できる。 		
		<ul style="list-style-type: none"> ・スリータッチボール ・基本技術、ゲーム 				
2月	(体育理論)豊かなスポーツライフの設計	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツを支援する取り組み ・スポーツの可能性 				