

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③	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)	
学習の到達目標 ・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。ダンスについて、ダンスの名称や用語、踊りの特徴や表現の仕方などを理解するとともにイメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする。 ・自己や仲間の課題を発見し、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み、互いに助け合い、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切に、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 ・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		・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。		
			体の動きを高める運動 ・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		・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。		
	5月	ダンス	様々なステップ ・特徴を捉え音楽に合わせて全身で踊る。		・リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとめをつけて仲間と楽しく踊ったりすることができる。		
			オリジナルの動き ・体の色々な部位を使って動きを工夫する。				
			空間構成 ・ユニゾン、ランダム、個と群、高低、カノンなど隊形変化や時間の変化の工夫		・創造性豊かに空間をひろげることができる。		
	6月		(作品づくり) ・グループング ・テーマの決定 ・音にあわせた動きの工夫 ・修正と踊り込み		・仲間と協力して盛り上がりをつくったり、印象的な始まり方や終わり方を工夫したり作品を効果的に演出することができる。		
			発表・鑑賞		・表現したいものを認め合いながら発表する楽しさを味わうことができる。		
	7月	武道(柔道)	武道の特異性、柔道の精神、安全、武道場の管理		・相手を敵ではなく仲間と考えるなどの伝統的な考え方や対人攻防に必要な体力の高め方について理解できる。		
			体の動きを高める運動 ・ストレッチ、補強運動				
			基本動作① ・横受け身、後受け身、前回り受け身 ・相手の動きを想定した受け身		・受け身ができるようになり、安全に留意しながら取り組むことができる。		
			基本動作② ・様々な固め技 ・固め技の攻防		・固め技によって相手を抑えたり、固め技から逃れることができる。 ・相手の動きや変化に応じた固め技の攻防ができる。		
			試合観戦		・試合における競技のルールを理解し、得意技への連絡や相手の動きに合わせた技の変化などの醍醐味を観戦により味わうことができる。		
9月	体づくり運動	新体力テストの結果分析		・自分の体力の状態を知り、不足している要素について理解できる。			
後期	10月	ニュースポーツ	グラウンドゴルフ ・基本技術、ルール、ゲーム方法				
			スティックリング ・基本技術、ルール、ゲーム方法		・ニュースポーツの楽しさを体験し、スポーツライフの必要性を理解することができる。		
	11月		スリータッチボール ・基本技術、ルール、ゲーム方法		・生涯スポーツで実施されているニュースポーツを経験し、各ライフステージに対応できるスポーツの楽しみ方を身に付けることができる。		
			フレッシュテニス、ミニテニス ・基本技術、ルール、ゲーム方法				
	12月		ビーチボール、夢ボール ・基本技術、ルール、ゲーム方法				
	1月		体づくり運動	・筋力アップ、パワーアップ運動		・筋力やパワーが付く負荷のかけ方や方法について理解し、実践することができる。	
				・ストレッチ、エアロビック運動		・ストレッチ、エアロビック運動の特性や方法について理解し、実践することができる。	
2月		・コンディショニング運動		・それぞれのトレーニング方法について理解し、自分の体力に見合った方法で計画的な取り組みができる。			