年間授業計画　新様式

東京都立世田谷泉　高等学校　令和５年度　教科：　保健体育　科目：　体育Ⅰ

教　科：　保健体育　　科　目：　体育Ⅰ　　単位数：　2　単位

対象年次・講座：第１ 年次　Ⅰ部：① ② ③　Ⅱ部：④ ⑤ ⑥　Ⅲ部：⑦ ⑧ ⑨

教科担当者：　①　②　③　④　⑤　⑥　⑦　⑧　⑨

使用教科書：　（ なし　）

教科　保健体育　の目標：

【知識及び技能】　各種の運動特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。

【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、合理的、計画的な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。

【学びに向かう力、人間性等】　運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目　体育Ⅰ　の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践を通して、各種の運動特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題や運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などを理解し意欲的に取り組むとともに運動に親しみ健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当時数
前期	A 単元 【知識及び技能】 手軽な運動を行い、心と体が互いに影響し変化することに気づき仲間と自主的に関わることができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあうことができる	【指導項目】 体育祭練習を通じての体つくり運動 【教材】 大縄、バトン、玉入れ道具、ゼッケン	【知識・技能】 手軽な運動を行い、心と体が互いに影響し変化することに気づき仲間と自主的に関われている。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教え合えている	○	○	○	8
	B 単元 【知識及び技能】 健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動ができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあうことができる	【指導項目】 スポーツテストを通じての体つくり運動および体育理論 【教材】 スポーツテスト計測器具、教科書、学習ノート	【知識・技能】 健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動ができている 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができている 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあうことができている	○	○	○	8
	C 単元 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけることができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる	【指導項目】 陸上競技(走り幅跳び、ターボジャブ) 水泳(クロール、平泳ぎ) 【教材】 陸上競技(計測器具、やり) 水泳(タイマー、補助具)	【知識・技能】 技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけている 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している	○	○	○	12
後期	D 単元 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、安定したボール操作や空間を意識した攻防、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる	【指導項目】 サッカー（球技：ゴール型） 【教材】 ボール、ゴール、ゼッケン	【知識・技能】 知識及び技能 技術の名称や行い方、安定したボール操作や空間を意識した攻防、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開している 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している	○	○	○	18
	E 単元 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、安定した用具の操作や空間を意識した攻防、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる	【指導項目】 バドミントン（球技：ネット型） 【教材】 ラケット、シャトル、ネット	【知識・技能】 知識及び技能 技術の名称や行い方、安定した用具の操作や空間を意識した攻防、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開している 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している	○	○	○	18
	F 単元 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけることができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる	【指導項目】 持久走および縄跳び 【教材】 学習カード、タイマー、縄跳び	【知識・技能】 技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけている 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している	○	○	○	14 合計 78

年間授業計画　新様式

東京都立世田谷泉　高等学校　令和５年度　教科：　保健体育　科目：　体育Ⅱ

教　科：　保健体育　　科　目：　体育Ⅱ　　単位数：　2　単位

対象年次・講座：第2　年次　Ⅰ部：① ② ③　Ⅱ部：④ ⑤ ⑥　Ⅲ部：⑦ ⑧ ⑨

教科担当者：　①　②　③　④　⑤　⑥　⑦　⑧　⑨

使用教科書：　（　なし　）

教科　保健体育　の目標：

【知識及び技能】　各種の運動特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。

【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、合理的、計画的な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。

【学びに向かう力、人間性等】　運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目　体育Ⅱ　の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践を通して、各種の運動特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題や運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などを理解し意欲的に取り組むとともに運動に親しみ健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当時数
前期	A 単元 【知識及び技能】 手軽な運動を行い、心と体が互いに影響し変化することに気づき仲間と自主的に関わることができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあうことができる	【指導項目】 体育祭練習を通じての体つくり運動 【教材】 大縄、バトン、玉入れ道具、ゼッケン	【知識・技能】 手軽な運動を行い、心と体が互いに影響し変化することに気づき仲間と自主的に関われている。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えるている 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教え合えている	○	○	○	8
	B 単元 【知識及び技能】 健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動ができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあうことができる	【指導項目】 スポーツテストを通じての体つくり運動および体育理論 【教材】 スポーツテスト計測器具、教科書、学習ノート	【知識・技能】 健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動ができている 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができている 【主体的に学習に取り組む態度】 自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあうことができている	○	○	○	8
	C 単元 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけることができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる	【指導項目】 陸上競技(走り幅跳び、ターボジャブ) 水泳(クロール、平泳ぎ) 【教材】 陸上競技(計測器具、やり) 水泳(タイマー、補助具)	【知識・技能】 技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけるている 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している	○	○	○	12
後期	D 単元 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、安定したボール操作や空間を意識した攻防、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる	【指導項目】 バスケット（球技：ゴール型） 【教材】 ボール、ゼッケン、ゴール	【知識・技能】 知識及び技能】 技術の名称や行い方、安定したボール操作や空間を意識した攻防、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開している 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している	○	○	○	18
	E 単元 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、安定した用具の操作や空間を意識した攻防、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる	【指導項目】 テニス（球技：ネット型） 【教材】 ラケット、ボール、ネット	【知識・技能】 知識及び技能】 技術の名称や行い方、安定した用具の操作や空間を意識した攻防、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開している 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している	○	○	○	18
	F 単元 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけることができる 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる 【学びに向かう力、人間性等】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる	【指導項目】 持久走および縄跳び 【教材】 学習カード、タイマー、縄跳び	【知識・技能】 技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけるている 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している	○	○	○	14 合計 78

年間授業計画　新様式

東京都立世田谷泉　高等学校　令和５年度　教科：　保健体育　科目：　保健Ⅰ

教　科：　保健体育　　科　目：　保健Ⅰ　　単位数：　1　単位

対象年次・講座：第１ 年次　Ⅰ部：① ② 再①　Ⅱ部：③ ④ 再②　Ⅲ部：⑤ ⑥

教科担当者：　①　②　③　④　⑤　⑥　再①　再②

使用教科書：　（ 現代高等保健体育（大修館書店）　）

教科　保健体育　の目標：

【 知　識　及　び　技　能 】　健康について、各課題の原因や成り立ち、予防策や改善方法、個人と社会との関連などを理解する。

【思考力、判断力、表現力等】　健康について、自他や社会の課題を発見し、予防策や改善策など、課題解決の方法を考えられる。

【学びに向かう力、人間性等】　各課題の解決に向けた学習に主体的に取り組めるようになる。

科目　保健Ⅰ　の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
・健康に対して、各課題の原因や成り立ち、予防策や改善方法、個人と社会との関連などを理解している。また、理解したことを言ったり書いたりしている。	・自他や社会の課題を発見している。 ・分析比較するなどし，予防策を考えている。 ・自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由など筋道を立てて説明している。	・各課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当時数
前期	A 単元 【知識及び技能】 健康課題等について、理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた 【教材】 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 健康課題等について、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	3
	B 単元 【知識及び技能】 生活習慣病やがんの予防および回復について、病気そのものや普段の生活が大きく関わっていることなどを理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 生活習慣病の予防と回復 がんの原因と予防 がんの治療と回復 運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康 【教材】 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 生活習慣病やがんの予防および回復について、病気そのものや普段の生活が大きく関わっていることなどを理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	11
	C 単元 【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 飲酒と健康 薬物乱用と健康 【教材】 教科書、学習ノート等	C 単元 【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	7
後期	D 単元 【知識及び技能】 精神疾患の特徴や予防回復について理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 精神疾患の特徴 精神疾患の予防 【教材】 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 精神疾患の特徴や予防回復について理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	E 単元 【知識及び技能】 健康の保持増進のためには、自己の意思や行動が大きく関係していることを理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 健康に関する意思決定行動選択 健康に関する環境づくり 【教材】 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 健康の保持増進のためには、自己の意思や行動が大きく関係していることを理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	F 単元 【知識及び技能】 日常生活における適切な応急手当の大切さやＡＥＤを含む実践的な手当の仕方を理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	【指導項目】 応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 心肺蘇生法 【教材】 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 日常生活における適切な応急手当の大切さやＡＥＤを含む実践的な手当の仕方を理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
							合計 39

年間授業計画　新様式

東京都立世田谷泉　高等学校　令和５年度　教科：　保健体育　科目：　保健Ⅱ

教　科：　保健体育　　科　目：　保健Ⅱ　　単位数：　1　単位

対象年次・講座：第　２年次　Ⅰ部：①　②　　Ⅱ部：③④　　Ⅲ部：⑤⑥

教科担当者：　①　②　③　④　⑤　⑥

⑦　⑧　⑨　⑩　⑪　⑫

使用教科書：　（　現代高等保健体育　）

教科　保健体育　　の目標：

【知識及び技能】　健康について、各課題の原因や成り立ち、予防策や改善方法、個人と社会との関連などを理解する。

【思考力、判断力、表現力等】　健康について、自他や社会の課題を発見し、予防策や改善策など、課題解決の方法を考えられる。

【学びに向かう力、人間性等】　各課題の解決に向けた学習に主体的に取り組めるようになる。

科目　保健Ⅱ　　の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
・個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに，技能を身に付けるようにする。	・健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	・各課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当時数
前期	A 単元 【知識及び技能】 感染症の予防について、理解し言ったり書いたりできる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他の課題を発見し、適切な方法を選択するとともに、それらを伝え合うことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	・指導事項 現代の感染症 感染症の予防 ・教材 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 感染症の予防について、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、感染症を予防するための適切な方法を選択している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	B 単元 【知識及び技能】 エイズ及び性感染症について、その原因及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解できる。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	・指導事項 性感染症・エイズとその予防 ・教材 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 性感染症・エイズとその予防について、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、性感染症を予防するための適切な方法を選択している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	5
	C 単元 【知識及び技能】 生涯の各段階における健康について、資料を見たり、読んだりしながら意欲的に取り組むことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	・指導事項 ライフステージと健康 思春期と健康 ・教材 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 心身の発達や健康状態などについて、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、性感染症を予防するための適切な方法を選択している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
後期	D 単元 【知識及び技能】 妊娠・出産の課程について、具体的に把握している。また、公的サービスについて理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	・指導事項 性意識と性行動の選択 妊娠・出産と健康 ・教材 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 妊娠・出産について、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、性感染症を予防するための適切な方法を選択している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	E 単元 【知識及び技能】 避妊法と人工妊娠中絶について、生涯の各段階における健康課題の解決に役立つ、基礎的な事項を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	・指導事項 避妊法と人工妊娠中絶 結婚生活と健康 ・教材 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 避妊法と人工妊娠中絶妊娠について、理解し言ったり書いたりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、性感染症を予防するための適切な方法を選択している。 【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	E 単元 【知識及び技能】 健康やスポーツについて考えたことを、記事にしてを書くことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 新聞の特徴をとらえ、調べたことをもとに進んで新聞を作ろうとすることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 新聞作りについて、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。	・指導事項 生涯を通じた健康やスポーツについての新聞作り ・教材 教科書、学習ノート等	【知識及び技能】 健康やスポーツについて考えたことを、記事にして書き理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 新聞の特徴をとらえ、調べたことをもとに進んで新聞を作っている。 【学びに向かう力、人間性等】 新聞作りについて、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	10
							合計 39

年間授業計画　新様式

東京都立世田谷泉　高等学校　令和５年度　教科：　保健体育　科目：　ダンス

教　科：　保健体育　　科　目：　ダンス　　単位数：　2　単位

対象年次・講座：第１２年次 ダンス①　ダンス②　ダンス③

教科担当者：　①　②　③　④　⑤　⑥　⑦　⑧　⑨　⑩　⑪　⑫

使用教科書：　（　なし　）

教科　保健体育　の目標：

【知識及び技能】　各種の運動特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。

【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、合理的、計画的な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。

【学びに向かう力、人間性等】　運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目　ダンス　の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で対極やの動きや空間の使い方で変化をつけて即興的に表現したりイメージを強調した作品にまとめたりして踊る	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	ダンスに主体的に取り組むとともに互いに共感し高め合おうとする。一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする、健康・安全に留意する。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当時数
前期	A 単元 【知識及び技能】 目標を理解し見通しを持つことができる。 リズムのとり方・動き方、テンポのとり方など理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 リズムに乗って踊ったり、感じを込めて踊ったりする。また、集団の中で楽しく踊ることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 主体的に取り組み、互いの良さを認め合い、協力して練習したり、発表したりできる	・指導事項 オリエンテーション 体ほぐし 完結ダンス ・教材 音源、オリエンテーション資料	【知識・技能】 リズムのとり方・動き方、テンポのとり方など理解している。 【思考・判断・表現】 リズムに乗って踊ったり、感じを込めて踊ったりするまた、集団の中で楽しく踊ろうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	12
	B 単元 【知識及び技能】 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フレーズの連続、順番・構成の変化、発展などを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に創作や練習することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 互いの良さを認め合い、協力して創作したり練習したり、発表したりできる	・指導事項 学習成果発表の説明と作品作りについて グループダンス創作 ・教材 音源	【知識・技能】 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フレーズの連続、順番・構成の変化、発展などを理解している。 【思考・判断・表現】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に創作や練習している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
	C 単元 【知識及び技能】 振付を覚える 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に練習することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 互いの良さを認め合い、協力して練習したり、発表したりできる	・指導事項 講座ダンス ・教材 音源	【知識・技能】 振付を覚えている。 【思考・判断・表現】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に創作や練習している 【主体的に学習に取り組む態度】 健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
後期	D 単元 【知識及び技能】 振付を覚える。表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、踊る。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に練習することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 互いの良さを認め合い、協力して練習したり、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする。	・指導事項 グループダンス創作、躍り込み 講座ダンス、踊りこみ ・教材	【知識・技能】 振付を覚えている。表したいテーマにふさわしいイメージを捉えている。 【思考・判断・表現】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に創作や練習している 【主体的に学習に取り組む態度】 健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	18
	E 単元 【知識及び技能】 振付を覚える 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に練習することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 互いの良さを認め合い、協力して練習したり、発表したりできる	・指導事項 全体ダンス、振り入れ ・教材 音源	【知識・技能】 振付を覚えている。表したいテーマにふさわしいイメージを捉えている。 【思考・判断・表現】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に創作や練習している 【主体的に学習に取り組む態度】 健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	18
	E 単元 【知識及び技能】 振付を覚える 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に練習することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 互いの良さを認め合い、協力して練習したり、発表したりできる	・指導事項 発表会に向けて創作、踊りこみ ・教材 音源	【知識・技能】 振付を覚えている。 【思考・判断・表現】 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に創作や練習している 【主体的に学習に取り組む態度】 健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	14
							合計 78

年間授業計画　新様式

東京都立世田谷泉　高等学校　令和５年度　教科：　保健体育　科目：　ニュースポーツ

教　科：　保健体育　　科　目：　ニュースポーツ　　単位数：　2　単位

対象年次・講座：第１全年次 ニュースポーツ①　ニュースポーツ②　ニュースポーツ③

教科担当者：　①　②　③　④　⑤　⑥　⑦　⑧　⑨　⑩　⑪　⑫

使用教科書：　（　なし　）

教科　保健体育　の目標：

【知識及び技能】　各種の運動特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。

【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、合理的、計画的な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。

【学びに向かう力、人間性等】　運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目　ニュースポーツ　の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践を通して、各種の運動特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題や運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などを理解し意欲的に取り組むとともに運動に親しみ健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当時数
前期	A 単元 【知識及び技能】 競技の特性を理解し、基本的な技能や仲間と連携した動きによってゴール前での攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題を発見し運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に積極的に取り組むとともに、健康・安全に気を配ったりしている。	・指導事項 アルティメットの特性の理解、基本的な動作やパス、ゲーム ・教材 ディスク、コーン	【知識・技能】 球技での技の特性や名称、基本的なルールを理解している。 【思考・判断・表現】 ディスク操作やディスクを持たないときの動きでの自己の課題を見つけて取り組みを工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	12
	B 単元 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすることができる。	・指導事項 クロール、平泳ぎ ・教材 タイマー、補助具	【知識・技能】 泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる。 【思考・判断・表現】 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえ、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
	C 単元 【知識及び技能】 競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 打法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・指導事項 ターゲットバードゴルフの特性の理解、基本的な打ち方、競技 ・教材 ボール、クラブ、ショットマット、ホール	【知識・技能】 打ち方を身に付け、遠くへ飛ばしたり、短く飛ばしたり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる。 【思考・判断・表現】 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえ、仲間とともに楽しむための練習や競技を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ターゲットバードゴルフの学習に積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
後期	D 単元 【知識及び技能】 競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 打法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・指導事項 ターゲットバードゴルフの特性の理解、基本的な打ち方、競技 ・教材 ボール、クラブ、ショットマット、ホール	【知識・技能】 打ち方を身に付け、遠くへ飛ばしたり、短く飛ばしたり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる。 【思考・判断・表現】 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえ、仲間とともに楽しむための練習や競技を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ターゲットバードゴルフの学習に積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	18
	E 単元 【知識及び技能】 競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 打法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・指導事項 ユニホックの特性の理解、基本的な打ち方、ゲーム ・教材 ボール、スティック、ゴール	【知識・技能】 球技での技の特性や名称、基本的なルールを理解している。 【思考・判断・表現】 ボール操作やボールを持たないときの動きでの自己の課題を見つけて取り組みを工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	18
	E 単元 【知識及び技能】 競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 打法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・指導事項 ソフトバレー・インディアカの特性の理解、基本的な打ち方、ゲーム ・教材 ボール、ネット	【知識・技能】 球技での技の特性や名称、基本的なルールを理解している。 【思考・判断・表現】 ボール操作やボールを持たないときの動きでの自己の課題を見つけて取り組みを工夫している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。	○	○	○	14
							合計 78

年間授業計画　新様式

東京都立世田谷泉　高等学校　令和５年度　教科：　保健体育　科目：　スポーツ科学

教　科：　保健体育　　科　目：　スポーツ科学　　単位数：　2　単位

対象年次・講座：　2～4　年次　① ② ③ ④

教科担当者：　①　②　③　④

使用教科書：　（　なし　）

教科　保健体育　の目標：

【知識及び技能】　各種の運動特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。

【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、合理的、計画的な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。

【学びに向かう力、人間性等】　運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目　スポーツ科学　の目標：

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の合理的、計画的な実践を通して、各種の運動特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身につけるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題や運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などを理解し意欲的に取り組むとともに運動に親しみ健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当時数
前期	A 単元 【知識及び技能】 運動・スポーツにおける技能と体力の関係，練習とトレーニングの基本原理，練習とトレーニング効果をあげるための５原則について，基礎的な事項を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 体力トレーニングを支える基礎理論，体力トレーニングの進め方，目的におうじたさまざまなトレーニングの方法について，学習したことを分類したり，分析したりするなどしている。また，筋道を立ててそれらを説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・トレーニングの５原則 ・筋線維からみた特徴 ・ライフスタイルからみたスポーツとの関わり ・体力トレーニングを支える基礎理論 ・超回復について ・トレーニング	【知識・技能】 運動やスポーツを行う際，個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は，けがや疾病の原因となる可能性があること，また，これらを予防することでスポーツが末永く継続できることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して，危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。また、豊かなスポーツライフが広がる未来の社会について，これまで学習したことを基に，将来の自己のスポーツ設計や未来の社会についての自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。また、豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	12
	B 単元 【知識及び技能】 スポーツにおける技能の上達過程とそれらをふまえた効果的な練習法について，基礎的な事項を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 スポーツ競技における戦術的判断について知識を活用した学習活動などにより，総合的に考え，判断し，それらを表している。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・技術と技能 ・技術の型 ・戦術、作戦、戦略 ・運動技能の上達 ・練習曲線 ・トレーニング	【知識・技能】 個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は，練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること，技能には，クローズドスキル型とオープンスキル型の技能があること，オープンスキル型の技能は，対人的な競技などで絶えず変化する状況の下で多く発揮されること，クローズドスキル型の技能は，個人的な競技などで状況の変化が少ないところで多く発揮されること，その型の違いによって学習の仕方が異なることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して，危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
	C 単元 【知識及び技能】 運動やスポーツによるけがの実態や気象条件・自然環境の変化にともなう危険性を理解し，障害防止の観点から運動やスポーツをおこなう際の注意事項について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 運動やスポーツによるけがの実態，気象条件・自然環境の変化にともなう危険性，障害防止について，資料等で調べたことをもとに，課題を見つけたり，整理したりするなどして，それらを説明している。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・運動によるケガ、病気の実態 ・運動を行う時に注意すること ・運動やスポーツでの安全の確保 ・トレーニング	【知識・技能】 運動やスポーツを行う際は，気象条件の変化など様々な危険を予見し，回避することが求められること及び，気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し回避するためには，けがや事故の防止のための対策，発生時の処置，回復期の対処などの各場面での適切な対応方法を想定しておくこと，けがや事故につながりそうな体験から行動や活動環境の修正を図ることが有効であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して，危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
	D 単元 【知識及び技能】 体の構造を理解した上で、怪我の予防・防止に努めながら、自己の課題や目標に応じたトレーニングを行うことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題や目標に応じて、計画的にトレーニングを行うことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・課題や目的の設定について ・課題に合わせたトレーニングの実践 （実技：各自がトレーニングプログラムを作成し、自己課題の達成を目指して取り組む）	【知識・技能】 運動やスポーツの技能を発揮する際には，個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや，期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して，危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	18

後期	D 単元 【知識及び技能】 体の構造を理解した上で、怪我の予防・防止に努めながら、自己の課題や目標に応じたトレーニングを行うことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題や目標に応じて、計画的にトレーニングを行うことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・課題や目的の設定について ・課題に合わせたトレーニングの実践 （実技：各自がトレーニングプログラムを作成し、自己課題の達成を目指して取り組む）	【知識・技能】 運動やスポーツの技能を発揮する際には，個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや，期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して，危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	18
	D 単元 【知識及び技能】 体の構造を理解した上で、怪我の予防・防止に努めながら、自己の課題や目標に応じたトレーニングを行うことができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己の課題や目標に応じて、計画的にトレーニングを行うことができる。 【学びに向かう力、人間性等】 積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ることができる。	・課題や目的の設定について ・課題に合わせたトレーニングの実践 （実技：各自がトレーニングプログラムを作成し、自己課題の達成を目指して取り組む）	【知識・技能】 運動やスポーツの技能を発揮する際には，個々の技能に関連した体力を高めることが必要になることや，期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について，習得した知識を基に，環境の異なる場所や変化を想定して，危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に，主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	14
							合計 78