

足立東 高等学校 令和7年度（1 学年用） 教科 保健体育 科目 体育

教 科： 保健体育 科 目： 体育 単位数： 3 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 6 組

教科担当者：杉本、山田、江原、小松崎、磯部

使用教科書：（ 現代高等保健体育 保体701 ）

教科の目標：

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

科目の目標：

【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、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。	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、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	技	思	態	配当 時数
1 学 期	A単元 体づくり運動 【実生活に生かす運動の計画】 ・ねらいに応じて、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の計画を立て取り組ませる。	・指導事項 実生活に生かす運動の計画 ○筋力トレーニング ○コア・ディネーショントレーニング等の各種トレーニング ※からだづくり運動は、年間を通じて毎時継続実施 ※オンライン授業時は、「お家でトレーニング」課題学習を実施 ・教材 ○体育オリエンテーション ○スポーツテスト 握力 反復横跳び 上体起こし	【知識及び技能】 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 適切な運動の内容や方法について、自己や仲間の課題を見付けたり、課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付けている。 【学びに向かう力、人間性等】 運動計画を立てる際、仲間に課題を伝え合うなど、互いに教えあおうとしている。	○		○	○	2
	A単元 体づくり運動 【体ほぐしの運動】 ・運動を通して自分や仲間のからだや心の状態に気づかせ、からだの調子を整えさせたり、仲間と楽しく交流させる。	・指導事項 体ほぐしの運動 ※からだづくり運動は、年間を通じて毎時継続実施 ○ストレッチ○ヨガ ※オンライン授業で、「お家でトレーニング」の課題学習を実施 ・教材 ○体育オリエンテーション ○スポーツテスト 長座体前屈	【知識及び技能】 多様な体ほぐしの運動を実践し、自分の心とからだや仲間との一体感を感じたりしながら、定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【学びに向かう力、人間性等】 「体ほぐし」の意義を理解し、からだを動かす楽しさや心地よさを主体的に探究しようとしている。	○		○	○	2
	H単元 体育理論 1 スポーツの発祥と成立 ・スポーツがどのように始まり、どう発展してきたのかを理解できるようにさせる。 ・スポーツが時代に応じて多様に変容してきていることを理解できるようにさせる。 2 スポーツ文化の発展と現代社会 ・スポーツの文化的内容について理解できるようにする。 ・スポーツ文化に対してどのような関わり方があるのかを理解できるようにさせる。 3 オリンピック・パラリンピックと国際社会 ・オリンピックとパラリンピックの理念を理解できるようにさせる。 ・現代スポーツが、国際親善や世界平和にどのように貢献しているかを理解できるようにさせる。	・指導事項 ○体育オリエンテーション ⇒1 スポーツの発祥と成立 ○スポーツテストオリエンテーション ⇒2 スポーツ文化の発展と現代社会 ○水泳オリエンテーション ⇒3 オリンピック・パラリンピックと国際社会 ・教材 教科書P144～P155 体育編 第1章スポーツの発祥と発展	1 スポーツの発祥と成立 【知識及び技能】 スポーツの起源と変遷について、どう発展してきたのか、どのように変遷してきているのかについて、言ったり書き出したりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 現在、自らが行ったことのあるスポーツについて振り返るなど、身近なものの例を見付けている。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツの歴史やわが国発祥のスポーツについての、様々な情報を積極的に収集しようとしている。 2 スポーツ文化の発展と現代社会 【知識及び技能】 現代スポーツの文化的内容に対してどのような関わり方があるのか言ったり、書き出したりしている。 【思考力、判断力、表現力等】 現代のスポーツの変化について、自らが行ったことのあるスポーツの変化などを調べ、身近なものの例を見付けている。 【学びに向かう力、人間性等】 現代社会におけるスポーツの捉えられ方や、スポーツの発展、スポーツ環境の変化などについての情報を積極的に収集しようとしている。 3 オリンピック・パラリンピックと国際社会 【知識及び技能】 オリンピックやパラリンピック、オリンピックの理念を理解し、現代スポーツが国際親善や世界平和にどのように貢献しているか具体例を挙げることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 オリンピックムーブメントについて、個人及び社会生活と関連付けたりして、自分の考えを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 スポーツによる国際交流や世界平和の促進について、情報を収集したり、話し合い活動に貢献したり、主体的に学習に取り組もうとしている。	○		○	○	3

	C単元 陸上 【短距離・リレー】 【投擲】 【跳躍】 【長距離走】 ・自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりできるようにする。互いに協力するとともに、公正な態度がとれるようにする。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにする。	・指導事項 【◎短距離走・リレー】 ○50M走・100M走 ○リレー ○体育祭学年種目 等 【投擲】 ○ハンドボール投げ 【跳躍】 ○立ち幅跳び 【長距離走】 ○1000M走 OR 1500M走 ・教材 ○陸上 【短距離・リレー】 【投擲】 【跳躍】 【長距離走】	【知識及び技能】短距離走やリレーの技術や戦術、作戦やそれらを身に付けるためのポイントについて言ったり書き出したりしている。また、自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】速く走るための動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自分の考えたことについて仲間に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】長距離走に自主的に取り組もうとしたり、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするこ、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするこなどに留意し、健康・安全を確保している。	○	○	○	○	12
	D単元 水泳 【クロール・平泳ぎ】 ・自己の能力に応じて技能を高め、正しいフォームで速く、また長く泳ぐことができるようにさせる。互いに協力して練習するとともに、事故を防止して、安全に練習ができるようにさせる。さらに、計画的練習や競泳の仕方が工夫できるようにさせる。	・指導事項 ○水慣れ ○水中からのスタート ○短距離泳25M測定 ○フリーリレー 等 ・教材 ○水泳【クロール・平泳ぎ】	【知識及び技能】技術の名称や、効率的に泳ぐためのポイントについて、言ったり書き出したりしている。また、ブルの動作とキックのタイミングにあわせて呼吸し、速く強い足の動作などの技能を修得し、正しいフォームで速く泳ぐことができる。 【思考力、判断力、表現力等】泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするこ、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどに留意し、健康・安全を確保している。	○	○	○	○	10
	E単元 球技【バドミントン】 ・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにさせる。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにさせる。	・指導事項 ○グリップ ○ストロークの基本 ○ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュ等の各種ショット ○サービス ○レシーブ ○ゲーム シングルス OR ダブルス ・教材 ○【バドミントン】	【知識及び技能】ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、ハイクリア・ドロップ・ドライブ・スマッシュなどの打法やサービス・レシーブなどの基本技能を着実に身に付け、多彩なプレーを組み立てることができる。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】バドミントンに自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとするこ、作戦などについての話合いに貢献しようとするこ、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとするこ、互いに助け合い教えあおうとすることなどに留意し、健康・安全を確保している。	○	○	○	○	10
	D単元 水泳 【背泳・バタフライ】 ・自己の能力に応じて技能を高め、正しいフォームで速く、また長く泳ぐことができるようにさせる。互いに協力して練習するとともに、事故を防止して、安全に練習ができるようにさせる。さらに、計画的練習や競泳の仕方が工夫できるようにさせる。	・指導事項 ・指導事項 ○ターン ○長距離泳 ○ターン等 ○メドレーリレー 等 ・教材 ○水泳 【背泳・(バタフライ)】	【知識及び技能】技術の名称や、効率的に泳ぐためのポイントについてについて、言ったり書き出したりしている。また、ローリングを生かしたブルの動作と呼吸のタイミング、大きく強いキックの動作などの技能を修得し、正しいフォームで長く泳ぐことができる。 【思考力、判断力、表現力等】泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするこ、自己の責任を果たそうとすること、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用とすることなどに留意し、健康・安全を確保している。	○	○	○	○	6
	E単元 球技【ソフトボール】 ・集団の技能や個人的技能を発揮して攻撃と防御を繰り返し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができるようにさせる。また、互いに協力するとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにさせる。また、安全に練習ができるようにさせるとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにさせる。	・指導事項 ○キャッチボール ○バッティング ○ゲーム ・教材 ○【ソフトボール】	【知識及び技能】ベースボール型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、スローイング・キャッチング・バッティングなど個人的技能の基本を着実に身に付け、ダブルプレーなど集団の技能のなかで正しく適用することができる。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】ソフトボールに自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとするこ、作戦などについての話合いに貢献しようとするこ、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとするこ、互いに助け合い教えあおうとすることなどに留意し、健康・安全を確保している。	○	○	○	○	8
	E単元 球技【バレーボール】 ・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上、戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにさせる。また、安全に練習ができるようにさせるとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにさせる。	・指導事項 ○キャッチボール ○オーバーハンドパス ○アンダーハンドパス ○サーブ ○アタック ○ゲーム ・教材 ○【バレーボール】	【知識及び技能】ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしている。また、レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身に付け、多彩な連携プレーを組み立てたゲームができる。 【思考力、判断力、表現力等】攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】バレーボールに自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようとするこ、作戦などについての話合いに貢献しようとするこ、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようとするこ、互いに助け合い教えあおうとすることなどに留意し、健康・安全を確保している。	○	○	○	○	8

2 学 期	E単元 球技【卓球】 ・自己の能力に応じた技能の向上によって、攻防の展開ができるようにさせる。また、安全に練習ができるようにするとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにさせる。	・指導事項 ○ロング・ショート・カット・スマッシュなどの各種ショットや ○サービス ○レシーブ ○ゲーム シングルOR ダブルス 教材 ○【卓球】	【知識及び技能】 ネット型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしたりしている。また、ロング・ショート・カットなどの打法や・サービス・レシーブなどの基本を着実に身に付け、多彩なプレーを組み立てれるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 卓球に自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようということ、作戦などについての話合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようということ、互いに助け合い教えあおうということなどや、健康・安全を確保する。	○	○	○	○	6
	E単元 球技【バスケットボール】 ・チームの課題や自己の能力に応じた技能の向上、戦術・作戦を生かした攻防の展開ができるようにさせる。互いに協力するとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにさせる。また、安全に練習ができるようにさせるとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにさせる。	・指導事項 ○パス ○ドリブル ○各種シュート ○ゲーム ・教材 ○【バスケットボール】	【知識及び技能】 ゴール型の種目特性やルール、技術や戦術、作戦の名称やそれらを身に付けるためのポイントなどについて言ったり書き出したりしたりしている。さらに、パス・ドリブル・シュート等、基礎的な技能を身に付け、ゲーム中の、オフェンス・ディフェンスなどの具体的な攻防の場面を想定し、互いに協力して有効な動きを身に付けることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 バスケットボールに自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にしようということ、作戦などについての話合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレーなどを大切にしようということ、互いに助け合い教えあおうということなどや、健康・安全を確保する。	○	○	○	○	6
	F単元 武道【柔道】:選択 ・自己の能力に応じて技能を高め、相手の動きに対応した攻防ができるようにさせる。互いに協力するとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにさせる。また、安全に練習ができるようにさせるとともに、計画的な練習や試合の工夫ができるようにさせる。	・指導事項 ○礼法 ○基本動作 ○受け身 ○投げ技 ○固め技 かかり練習/約束練習/自由練習 ○簡易な試合 ・教材 ○【柔道】	【知識及び技能】 素手で相手と組み合う格闘形式の運動の種目特性や「礼」について言ったり書き出したりしている。また、受身や、投げ技、押さえ込み技の「かかり練習」を通して様々な技を身に付け、崩しから掛けるという一連の動作を身に付け簡易な試合をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し、自己の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 柔道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようということ、自己の責任を果たそうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどに留意し、健康・安全を確保している。	○	○	○	○	8
	G単元 【ダンス】:選択 ア 創作ダンス ・表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現させることや、個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにさせる。 イ フォークダンス ・踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができるようにさせる。また、日本や外国の風土や風習、歴史などの文化的背景や情景を思い浮かべて、音楽に合わせてみんなで踊って交流して楽しむことができるようにさせる。 ウ 現代的なリズムのダンス ・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って体幹部を中心に全身で自由に弾んで踊ることができるようにさせる。	・指導事項 ア 創作ダンス ○身近な生活や日常動作 ○対極の動きの連続 ○多様な感じ ○群(集団)の動き ○もの(小道具)を使う ○もの(小道具)を使った動き等 イ フォークダンス ○オクラホマミクスサーなどの順次パートナーを替えていく踊り○ワルツターンやマイムマイムなど円周上を進んで踊る。 ウ 現代的なリズムのダンス ○リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊る。 ○選んだリズムや音楽の特徴を捉え、変化のある動きを連続して、個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊る。 ○創作ダンス発表会 教材 ア【創作ダンス】 (イ フォークダンス) ウ【現代的なリズムのダンス】 ※創作ダンス・現代的なリズムのダンスを主とする。	ア 創作ダンス 【知識及び技能】 それぞれの踊りの特徴と表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。身近な生活や日常動作、対極の動きの連続、多様な感じ、群の動き、はこびとストーリー等の表したいテーマに合った動きを、からだの柔軟性や、力強さ、動きの速さなど、さまざまに織り交ぜて表現することができる。 【思考力、判断力、表現力等】 それぞれのダンスに応じて、表したいテーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見付けている。 【学びに向かう力、人間性等】 一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。 イ フォークダンス 【学びに向かう力、人間性等】 伝統的な行動の仕方を大切にし、ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 ウ 現代的なリズムのダンス 【知識及び技能】 簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして踊ったり、全身を弾ませるようなステップ・ストップモーション・アフタービートのリズムを捕えるなどの技能を身に付け、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 表現などの自己や仲間の課題を発見したり、作品創作や発表会に向けた仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 作品創作などについての話合いに貢献しようとしている。	○	○	○	○	
	C単元 陸上【長距離走】 ・自己の能力に応じて技能を高め、競技したり、記録を高めたりできるようにさせる。互いに協力するとともに、公正な態度がとれるようにさせる。また、安全に練習ができるようにさせるとともに、計画的な練習や競技会の企画・運営ができるようにさせる。	・指導事項 ○5000M走 ○3000M走 ・教材 ○陸上【長距離走】 ○マラソン大会	【知識及び技能】技術の名称や動きのポイントがあることについて、言ったり書き出したりしている。また、自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。自分にあったペースを維持して一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】速く走るための動きなどの自己や仲間の課題を発見したり、体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【学びに向かう力、人間性等】長距離走に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようということ、自己の責任を果たそうということ、一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を大切に使用することなどに留意し、健康・安全を確保している。	○	○	○	○	10

