

足立東 高等学校 令和7年度（1学年用） 教科 体験学習 科目 体験学習Ⅰ

教 科： 体験学習 科 目： 体験学習Ⅰ 単位数： 2 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 6 組

教科担当者：

使用教科書：（ ）

教科の目標：

【知 識 及 び 技 能】体験的活動を通じ、社会で生活していくために必要な知識・技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】体験的活動を通じ、生涯学習の基礎を培うとともに、社会的規範意識を育てる。

【学びに向かう力、人間性等】体験的活動を通じ、自己の在り方・生き方を見つめるとともに、自己の特性を理解する。

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】
スポーツや文化芸術、日本の伝統文化を通じ、社会で生活していくために必要な知識・技能を身に付ける。	スポーツや文化芸術、日本の伝統文化を通じ、生涯学習の基礎を培うとともに、社会的規範意識を育てる。	スポーツや文化芸術、日本の伝統文化を通じ、自己の在り方・生き方を見つめるとともに、自己の特性を理解する。

	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
	ニュースポーツ 基礎技術の習得、基礎技能を向上させる。 ゲームのルール・特性の理解する。 ゲームを楽しむ。	「アルティメット」 ① 基礎技術の習得（スロー・キャッチの基本動作） ② 基礎技術の向上（バックハンドスロー・フォアハンドスロー） ③ ゲームのルール・特性を理解し、ゲームを楽しむ 「ソフトバレーボール」 ① 基礎技術（オーバーハンドパス・アンダーハンドパス）の習得 ② 基礎技術の向上（スパイク・3段攻撃） ③ ゲームのルール・特性を理解し、ゲームを楽しむ 「タグラグビー」 ① 基礎技術（ボールの投球・捕球）の習得 ② 基礎技術の向上（パス・ラン） ③ ゲームのルール・特性を理解し、ゲームを楽しむ	【知識・技能】 ニュースポーツの内容を理解し、技能を高めている。 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。	○	○	○	35
	トレーニング 体力を構成する要素を知り、運動と体力の関係についての理解する。 基本的な身体支配能力の養成及び非日常的な運動感覚の経験をする。 各種の運動・スポーツ種目に関連する体力および健康に関連する体力の向上させる。	基礎的な体力の向上 ① 持久力、筋力、柔軟性 ② トレーニングの取り組み方について ③ 到達目標の設定 ④ 計画的な練習と成果の検証 ⑤ フレキシブルトレーニング 各種の運動・スポーツ種目 ① 器械運動 ② マット運動 ③ 水泳 ④ ウェイトトレーニング ⑤ 球技 ⑥ 縄跳 ⑦ ランニング 個々の体力の認識 ① 体力測定 ② 個々のトレーニング方法の改善 ③ 体力向上の確認 ④ 課題の検証 ⑤ まとめ	【知識・技能】 トレーニングの内容を理解し、技能を高められている。 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。	○	○	○	35
	演劇 基礎技術を習得する。 技術を向上させる。 発表する。	① 自分の体を知る（ストレッチ、呼吸法、筋肉トレーニング） ② 発声練習（リラックス、腹式呼吸の仕方） ③ 意識の分析 ④ シアターゲーム ⑤ 発声と滑舌（リラックス、腹式呼吸の仕方） ⑥ 台本を作成する ⑦ 発表会を行う	【知識・技能】 演劇について理解し、技能を高められている。※演劇の知識・技能 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力し、演劇を発表できている。※ノート 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	70

絵画 基礎技術を習得する。 絵画表現の方法を工夫する。 観察や想像に基づいて主題を把握する。	自由に絵を描く ① 作品の鑑賞と研究 ② 自分の目標設定 ③ 鉛筆デッサンの作成 ④ 静止面を描く ⑤ 人物面を描く ⑥ 作品づくり	【知識・技能】 絵画の鑑賞、制作を通じて絵画について理解し、技能を高められている。※絵画に関する様々な知識・技能、作品 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、作品 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	70
コンテンツ制作 コンピューターリテラシー コンピューターの操作の基本について、理解し、実行する。 コンピューターの動作について、理解する。 コンピューターの操作について、興味・関心をもち、積極的に取り組む。	【指導事項】 ハードウェア 一般的なソフトウェア 作品制作用ソフトウェア基礎 作品制作用ソフトウェア応用 【教材】 インターネット ICT機器	【知識・技能】 適切にコンピューターの操作の基本について、実行している。 【思考・判断・表現】 コンピューターの動作について考察し、適切にファイルを作成、変更している。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に適切に参加している。（欠席・遅刻・授業態度） 情報機器を継続して、適切に操作している。	○	○	○	35
コンテンツ制作 作品制作用ソフトウェアの操作について、理解し、実行する。 作品制作用ソフトウェアの動作について、理解する。 作品制作について、興味・関心をもち、積極的に取り組む。	【指導事項】 ハードウェア 一般的なソフトウェア 作品制作用ソフトウェア基礎 作品制作用ソフトウェア応用 【教材】 インターネット ICT機器	【知識・技能】 適切に作品制作用ソフトウェアの操作の基本について、実行している。 【思考・判断・表現】 作品制作用ソフトウェアの動作について考察し、適切にファイルを作成、変更している。 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に適切に参加している。（欠席・遅刻・授業態度） 作品制作用ソフトウェアを、継続して適切に操作している。	○	○	○	35
吹奏楽 練習を通して、音楽の楽しさや音楽にのせて感情を表現する力を育成するために基礎技術を習得する。 発表活動を行う。	① 曲目の選定 ② 目標を決める ③ 基本的な内容の反復練習 ④ 発表曲の検討 ⑤ 発表曲の練習 ア 呼吸法（口の開け方） イ 音程 ウ 各パート演習 エ 総合演習 ⑥ 演奏会	【知識・技能】 吹奏楽について理解し、演奏技能を高められている。※吹奏楽の知識・技能、演奏 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、演奏練習、演奏会 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	70
合唱 練習を通して、音楽の楽しさや声を出して感情を表現する力を育成するために、合唱の基礎技術を習得する。 発表活動を行う。	① 曲目の選定 ② 基本的な内容の反復練習 ③ 技術的な目標の設定 ④ 相互協力体制の確認 ⑤ 練習マナーの設定 ⑥ 発表曲の検討 ⑦ 発表曲の練習 ア 発声法（口の開け方） イ 発声法（腹式呼吸） ウ 音程 エ 各パート演習 オ 総合演習 ⑧ 発表会	【知識・技能】 合唱について理解し、技能を高められている。※合唱に関する知識・技能 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、演奏会 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	35
手芸 手芸についての基礎的な知識を学び、生徒の想像力や表現力を育成するために基礎技術を習得する。	オリエンテーション ・基本的な技能の到達目標 ・授業計画を伝える ・授業ルールの確認 ① 並縫い、まつり縫い、本返し縫い、半返し縫い等の基礎縫いの練習、お弁当袋を手縫いで作る ② 花ふきん製作（刺し子） ③ 刺繍 ④ まとめ	【知識・技能】 手芸について理解し、技能を高められている。※手芸に関する知識・技能、作品 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、作品 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	35

科学 基礎技術を習得する。 技術を向上させる。	① オランダの涙 ② 魚の解剖 ③ 気球 ④ パスタ橋 ⑤ 豆腐 ⑥ カルメ焼き ⑦ 液体窒素 ⑧ 石けん作り ⑨ イカの解剖 ⑩ 医薬品の合成	【知識・技能】 様々な科学実験の内容を理解し、実験の技能を高められている。※科学実験の知識・技能 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、学習プリント、実験レポート 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	35
囲碁 基礎技術を習得する。 技術を向上させる。	① オリエンテーション ② 囲碁の歴史を学ぶ ③ 囲碁の対局マナーを学ぶ ④ 対局の基礎知識を学ぶ ⑤ 九路盤、十三路盤による対局 ⑥ 布石の基本 ⑦ 基本定石 その一 ⑧ 十九路盤による実戦演習 ⑨ 基本定石 その二 ⑩ 基本のまとめ ⑪ リーグ戦方式による実戦 ⑫ まとめ	【知識・技能】 囲碁について理解し、技能を高められている。※囲碁の知識・技能、囲碁の対局 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、囲碁の対局、解説 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	70
茶道 茶道を通じて、自国の伝統文化に対する理解を深め、日常生活における礼儀作法を育てるために基礎技術を習得する。 茶道を通じて、自国の伝統文化に対する理解を深め、日常生活における礼儀作法を育てるために基礎技術を向上させる。 発表活動を行う。	① 茶道の歴史を学ぶ ② 茶道の精神を学ぶ ③ 練習の目的 ④ 計画的な練習方法 ・居ずまい、立居について ・ふくささばき、茶筌通し等の割稽古 ・客としての心構え ⑤ 運びの基本点前の習得 ⑥ もてなしの心と技について ⑦ 話の精神と協調の実践について ⑧ 文化祭、交流会での茶会開催による実習 ⑨ 茶室について学ぶ ⑩ 茶碗、掛け軸、棚、水指等について ⑪ 点前、茶席に用いる道具について ⑫ 茶花について ⑬ まとめ	【知識・技能】 茶道について理解し、技能を高められている。※茶道の知識・技能 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、茶会 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	70
和太鼓 練習を通して、和太鼓の楽しさや太鼓による感情を表現する力を育成するために、基礎技術を習得する。 練習を通して、和太鼓の楽しさや太鼓による感情を表現する力を育成するために、基礎技術を向上させる。 発表活動を行う。	① 和太鼓の魅力 ② 計画的な練習 ③ 技術の修得と目標の設定 ④ 曲目の選定 ⑤ 基本的な内容の反復練習 ⑥ まとめ	【知識・技能】 和太鼓について理解し、技能を高められている。※和太鼓の知識・技能 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、演奏練習 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	35
箏曲 生和楽器の演奏を通して成就感・達成感を育成するために、基礎技術を習得する。 生和楽器の演奏を通して成就感・達成感を育成するために、基礎技術を向上させる。 発表活動を行う。	① ガイダンス ② 次の体験を通して自己の在り方 生き方を考え、望ましい職業観・勤 労観を身に付ける。 ア 箏 (ア)音階、作法 (イ)音階、読譜 (ウ)練習曲 イ 合奏	【知識・技能】 箏曲について理解し、技能を高められている。※箏曲の知識・技能 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、合奏 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。	○	○	○	35

篠笛 和楽器の演奏を通して成就感・達成感を育成するために、基礎技術を習得する。 和楽器の演奏を通して成就感・達成感を育成するために、基礎技術を向上させる。 発表活動を行う。	① ガイダンス ② 次の体験を通して自己の在り方・生き方を考え、望ましい職業観・勤労観を身に付ける。 ア 音の出し方や呼吸法 イ 音階「呂」の音 ウ 読譜、リズム エ 甲の音、リズム オ 練習曲 ③ まとめ	【知識・技能】 和楽器について理解し、技能を高められている。※和楽器の知識・技能 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、演奏練習 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	70
民謡 練習を通して、民謡の楽しさや民謡により感情を表現する力を育成するために基礎技術を習得する。 練習を通して、民謡の楽しさや民謡により感情を表現する力を育成するために基礎技術を向上させる。 発表活動を行う。	① ガイダンス ② 次の体験を通して自己の在り方生き方を考え、望ましい職業観・勤労観を身に付ける。 ア 発声方法と呼吸法 イ 民謡音階 ウ 律音階 エ 都節音階 オ 琉球音階 カ 三味線 キ 尺八 ク 練習曲 ③ まとめ	【知識・技能】 民謡について理解し、技能を高められている。※民謡の知識・技能 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、演奏練習 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	70
和算 日本独自の数学である和算の歴史、三角関数を用いた実測実習や日本独自に発達したそろばんを使った計算方法について基礎技術を習得する。 日本独自の数学である和算の歴史、三角関数を用いた実測実習や日本独自に発達したそろばんを使った計算方法について基礎技術を向上させる。	① ガイダンス ② 次の体験を通して自己の在り方・生き方を考え、望ましい職業観・勤労観を身に付ける。 ア 和算の歴史 イ 三角関数等を用いた実測演習 ウ そろばんの歴史と数の読み方 エ 1珠、5珠 オ 5珠の分解 カ 10になる繰り上がり、繰り下がり等 キ 細かいステップでたし算、ひき算の基礎 ク かけ算九九と2桁×1桁のかけ算の練習 ③ まとめ	【知識・技能】 和算について理解し、技能を高められている。※和算の知識・技能 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、演習 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	35
篆刻 漢字の歴史や印の文化を学び、印稿や印章の制作を行うことを通じて、自己の特性を理解し、職業選択に必要な力を育成するために、基礎技術を習得する。	① 篆刻の手順、用具、用材の確認 ② 漢字の歴史と印の文化 ③ 選文と検字（自分の名前の篆書体を調べる） ④ 印稿作成（はがきを利用して完成予想図を小筆で制作する） ⑤ 印面整備（印材の断面を滑らかに磨く） ⑥ 布字（磨いた印材に草稿を左右反転させたものを小筆で制作） ⑦ 運刀（布字したものを印刀を使って彫る） ⑧ 押印（半紙に試し押しをする） ⑨ 補刀（修正する） ⑩ 押印（完成）	【知識・技能】 篆刻について理解し、技能を高められている。※篆刻の知識・技能、作品 【思考・判断・表現】 自己の課題を見つけ、その解決に取り組むとともに、他者に自分の考えを伝え、協力することができている。※ノート、作品 【主体的に学習に取り組む態度】 授業に出席し、課題を提出し、自己の学習方法を調整しながら、粘り強く取り組んでいる。※出席状況・授業態度	○	○	○	35