

足立工科 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： 2 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 4 組

教科担当者： 浅野 岩崎

使用教科書： （ 現代高等保健体育（大修館） ）

教科 保健体育 の目標： 体育や保健の見方・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の過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成することを目指す。

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能など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、他社に伝える力を養う。

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

科目 体育 の目標： 体育や保健の見方・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の過程を通して、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・能力を育成することを目指す。

【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を発見し、合理的、計画的な解決に向けて施行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。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	表現			評価規準	知	思	態	配 当 時 数
			ダ ン ス							
1 学 期	体づくり運動・体操 【知識及び技能】 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、体の状態に応じて体の調子を整える。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 ・運動を自主的に取り組むとともに、仲間の体力の違いに配慮しようとすることができ、健康・安全を確保する。	・指導事項 体ほぐしの運動 体力を高める運動				【知識及び技能】 ・自分の心と体の関係に気付いている。 ・自分の心やからだの状態に応じて調子を整えるために運動をしている。 【思考力、判断力、表現力等】 ・健康に生活するための体力について、自分の狙いを設定して、自分の体力に応じて運動ができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・共に運動する仲間と進んで協力したり認め合ったりできる。	○	○	○	2
	球技・ネット型 【知識及び技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方等を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 ・チームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	・指導事項 用具の取り扱い パス・サーブ・スパイク ネット際の攻防 チーム練習 ゲーム形式 大会運営 ・教材 ワークシート I C T 機材による動画の視聴				【知識及び技能】 ・バレーボールの技術や戦術、作戦の名称を身に付けている。 ・ネット際の攻防ができる。 ・役割に応じたボール操作ができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の動きを比較し、成果や改善点を仲間に伝えている。 ・作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を仲間に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・フェアなプレイを大切にできる。 ・話し合いに貢献しようとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	5
	A柔道（基本動作、受け身、投げ技） 【知識及び技能】 ・正しい姿勢、組み方、崩し、体さばきと受け身を身につける。 ・学習した技の名称やそれぞれのポイントを身につける。 【思考力、判断力、表現力等】	・指導事項 柔道着の着方、礼法、組み方 後ろ受け身、横受け身、前回り受け身 刈り技系、まわし技系 ・教材 ワークシート I C T 機材による動画の視聴				【知識及び技能】 ・正しい姿勢、組み方から崩し、体さばきなど基本動作と基本となる受け身ができる。 ・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 【思考力、判断力、表現力】 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間の課題を見つけ協力して課題の解決を	○	○	○	7
	体育理論 【知識及び技能】 ・スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解すること。 【思考力、判断力、表現力等】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解すること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解すること。	・指導事項 グループ学習 ・教材 教科書 ワークシート I C T 機材による動画の視聴				【知識及び技能】 ・生涯にわたって運動やスポーツを楽しむために工夫したりすることが大切であることを理解している。 【思考力、判断力、表現力等】 ・運動やスポーツが多様であることについて、他社に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・運動やスポーツの意義にや効果的な学び方や行い方について、積極的に取り組もうとしている。				5

2 学 期	水泳 【知識及び技能】 ・それぞれの泳法の技術や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解する。 ・効率的な泳法を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自分や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 ・主体的に取り組み、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にす る。 ・水泳の事故防止に関する心得を守 るなど、健康・安全を確保する。	・指導事項 クロール 遠泳 ・教材 ワークシート				【知識及び技能】 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法を指摘している。 【学びに向かう力、人間性等】 ・長く泳ぐこと、早く泳ぐことに対して、積極的に取り組んでいる。 ・自分の体力に応じてけがを回避するための運動量、けがを未然に防ぐための留意点を確保できる。	○	○	○	8
	水泳 【知識及び技能】 ・それぞれの泳法の技術や行い方、体力の高め方、課題解決の方法などを理解する。 ・効率的な泳法を身につける。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自分や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 ・主体的に取り組み、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にす る。 ・水泳の事故防止に関する心得を守 るなど、健康・安全を確保する。	・指導事項 平泳ぎ 遠泳 ・教材 ワークシート				【知識及び技能】 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法を指摘している。 【学びに向かう力、人間性等】 ・長く泳ぐこと、早く泳ぐことに対して、積極的に取り組んでいる。 ・自分の体力に応じてけがを回避するための運動量、けがを未然に防ぐための留意点を確保できる。	○	○	○	8
	体づくり運動・体操 【知識及び技能】 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、体の状態に応じて体の調子を整える。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 ・運動を自主的に取り組むとともに、仲間の体力の違いに配慮しよう とすることができ、健康・安全を確 保する。	・指導事項 体ほぐしの運動 体力を高める運動 エンジョイススポーツ事業（ヨガ）				【知識及び技能】 ・自分の心と体の関係に気付いている。 ・自分の心やからだの状態に応じて調子を整えるために運動をしている。 【思考力、判断力、表現力等】 ・健康に生活するための体力について、自分の狙いを設定して、自分の体力に応じて運動ができる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・共に運動する仲間と進んで協力したり認め合ったりできる。	○	○	○	2
	球技・ベースボール型 【知識及び技能】 ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方等を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 ・チームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	・指導事項 用具の取り扱い キャッチボール、バッティング ノック チーム練習 ゲーム形式 大会運営 ・教材 ワークシート I C T 機材による動画の視聴				【知識及び技能】 ・ソフトボールの技術や戦術、作戦の名称を身に付けている。 ・基本的なバット操作ができる。 ・基本的なボール操作（捕球・送球）ができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の動きを比較し、成果や改善点を仲間に伝えている。 ・作戦などの話合いの場面で、合意形成するための関わり方を仲間に伝えている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・フェアなプレイを大切にできる。 ・話し合いに貢献しようとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	8

	柔道（投げ技、抑え技、簡易試合） 【知識及び技能】 - 正しい姿勢、組み方、崩し、体さばきと受け身を身につける。 - 学習した技の名称やそれぞれのポイントを身につける。 - 自分に適した得意技を高めるために課題解決の方法を理解し習得する。 【思考力、判断力、表現力等】 - 技を身につけるためのポイントを見つけることができる。 - 仲間と協力する場面で相手にポイント等をアドバイスできる。 - 練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方ができる。 【学びに向かう力、人間性等】 - 伝統的な行動の仕方を守り、主体的に取り組むことができる。 - 仲間の学習の援助をすることができる。 - けがを未然に防ぎ、健康・安全を確保している。	指導事項 刈り技系、まわし技系、支え技系、けさ固め系、四方固め系 かかり練習、約束練習、自由練習、乱取り 教材 ワークシート I C T教材による動画の視聴				【知識及び技能】 - 正しい姿勢、組み方から崩し、体さばきなど相手の動きに応じた基本動作と基本となる受け身ができる。 - 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 - 自己に適した得意技を高めるために、課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 【思考力、判断力、表現力】 - 課題に応じた練習方法を選んでいる。 - 仲間の課題を見つけ協力して課題の解決を図ろうとしている。 - 約束練習、自由練習、乱取りの場面で自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいる。 【学びに向かう力、人間性等】 - 相手を尊重し合うための作法、所作を守ろうとしている。 - 仲間の練習相手を引き受けるなど、仲間の学習を援助している。 - 約束練習、自由練習、乱取りにおいてけがを防ぐために危険予測ができる。	○	○	○	10
	体づくり運動・体操 【知識及び技能】 - 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、体の状態に応じて体の調子を整える。 【思考力、判断力、表現力等】 - 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する。	指導事項 体ほぐしの運動 体力を高める運動 エンジョイスポーツ事業（ズンバ）				【知識及び技能】 - 自分の心と体の関係に気付いている。 - 自分の心やからだの状態に応じて調子を整えるために運動をしている。 【思考力、判断力、表現力等】 - 健康に生活するための体力について、自分の狙いを設定して、自分の体力に応じて運動ができる。	○	○	○	2
	陸上競技 【知識及び技能】 - 体力の高め方、記録向上に向けた課題解決の方法を理解し実践する。 【思考力、判断力、表現力等】 - 自分や仲間の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する。	指導事項 持久走 教材 ワークシート				【知識及び技能】 - 記録向上につながるペース配分の方法を書きだしたりしている。 - 自己の体力やペースを維持して走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 - ラップタイムを見て、自分や仲間の課題を見つけその課題解決の方法を考えたり、伝える。	○	○	○	10
3 学期	球技・ゴール型 【知識及び技能】 - 勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方等を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 - チームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えること。 【学びに向かう力、人間性等】 - 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。	指導事項 用具の取り扱い パス・ドリブル・シュート チーム練習 ゲーム形式 大会運営 教材 ワークシート I C T機材による動画の視聴				【知識及び技能】 - サッカーの技術や戦術、作戦の名称を身に付けている。 - 基本的なボール操作（パス・ドリブル）ができる。 - パスを受けるために、ゴール前の空いている空間に移動できる。 【思考力、判断力、表現力等】 - 自己や仲間の動きを比較し、成果や改善点を仲間に伝えていく。 - 作戦などの話合いの場面で、合意形成するための関わり方を仲間に伝えていく。 【学びに向かう力、人間性等】 - フェアなプレイを大切にできる。 - 話し合いに貢献しようとしている。 - 互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○	3 合計 70