

高等学校 令和6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

教科担当者：1 年 1 組

使用教科書：（高等学校保健体育Textbook 第一学習社）

教科 保健体育

の目標：

【知識・技能】

各種の運動の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、技能を身に付けるようにする。

【思考・判断・表現】

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。

【主体的に学習に取り組む態度】

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：

| 【知識・技能】   | 【思考・判断・表現】  | 【主体的に学習に取り組む態度】   |
|---|---|---|
| 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 | 思 | 態 | 相当<br>時数 |
|-------------|--|---|--|---|---|---|----------|
| 1<br>学<br>期 | A 「体づくり運動」<br>【知識・技能】<br>○各種目において、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。<br>○各種目において、ゲームやルール、審判の仕方などを理解している。全員で楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。<br>○各種目で実施される技能テストに向けて、自己や集団の課題解決に向けて練習し、技能を発揮することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>○体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに各種目を楽しむための調整の仕方を見つけている。<br>○各種目の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>○各種目において、学習に主体的に取り組もうとしている。<br>○仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。<br>○一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 | ・オリエンテーション<br>・ストレッチ運動<br>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動<br>・緊張したり、緊張を解いて脱力したりする運動。<br>・なわとび運動 | A 単元<br>「体づくり運動」<br>【知識・技能】<br>○各種目において、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。<br>○各種目において、ゲームやルール、審判の仕方などを理解している。全員で楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。<br>○各種目で実施される技能テストに向けて、自己や集団の課題解決に向けて練習し、技能を発揮することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>○体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに各種目を楽しむための調整の仕方を見つけている。<br>○各種目の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>○各種目において、学習に主体的に取り組もうとしている。<br>○仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。<br>○一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 5        |
|             | B 「陸上競技」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・短距離走<br>・投てき   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | C 「バドミントン」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・基本的な技能<br>・シングルのルール<br>・シングルのゲーム   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 12       |
| 2<br>学<br>期 | D 「テニス」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ・基本的な技能<br>・ダブルスのルール<br>・ダブルスのゲーム   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | E 「卓球」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・短距離走<br>・投てき   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | F 「バレーボール」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・基本的な技能（オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・サーブ）<br>・ゲームのルール  | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
| 3<br>学<br>期 | G 「バスケットボール」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・基本的な技能（パス・ドリブル・シュート）<br>・ゲームのルール   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | H 「体育理論」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 3        |



高等学校 令和6年度(2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 2 学年

教科担当者: 2年1組

使用教科書: ( 高等学校保健体育Textbook 第一学習社 )

教科 保健体育

の目標:

【知識・技能】

各種の運動の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、技能を身に付けるようにする。

【思考・判断・表現】

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。

【主体的に学習に取り組む態度】

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:

| 【知識・技能】   | 【思考・判断・表現】   | 【主体的に学習に取り組む態度】   |
|---|--|---|
| 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 | 思 | 態 | 相当<br>時数 |
|-------------|--|---|--|---|---|---|----------|
| 1<br>学<br>期 | A 「体づくり運動」<br>【知識・技能】<br>○各種目において、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。<br>○各種目において、ゲームやルール、審判の仕方などを理解している。全員で楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。<br>○各種目で実施される技能テストに向けて、自己や集団の課題解決に向けて練習し、技能を発揮することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>○体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに各種目を楽しむための調整の仕方を見つけている。<br>○各種目の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>○各種目において、学習に主体的に取り組もうとしている。<br>○仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。<br>○一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 | ・オリエンテーション<br>・ストレッチ運動<br>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動<br>・緊張したり、緊張を解いて脱力したりする運動。<br>・なわとび運動 | A 単元<br>「体づくり運動」<br>【知識・技能】<br>○各種目において、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。<br>○各種目において、ゲームやルール、審判の仕方などを理解している。全員で楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。<br>○各種目で実施される技能テストに向けて、自己や集団の課題解決に向けて練習し、技能を発揮することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>○体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに各種目を楽しむための調整の仕方を見つけている。<br>○各種目の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>○各種目において、学習に主体的に取り組もうとしている。<br>○仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。<br>○一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 5        |
|             | B 「陸上競技」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・短距離走   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | C 「バドミントン」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・基本的な技能<br>・シングルのルール<br>・シングルのゲーム   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 12       |
| 2<br>学<br>期 | D 「テニス」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ・基本的な技能<br>・ダブルスのルール<br>・ダブルスのゲーム   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | E 「卓球」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・短距離走<br>・投てき   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | F 「バレーボール」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・基本的な技能(オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・サーブ)<br>・ゲームのルール  | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
| 3<br>学<br>期 | G 「バスケットボール」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・基本的な技能(パス・ドリブル・シュート)<br>・ゲームのルール   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | H 「体育理論」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 3        |



高等学校 令和6年度(3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 3 学年

教科担当者: 3年1組

使用教科書: ( 高等学校保健体育Textbook 第一学習社 )

教科 保健体育

の目標:

【知識・技能】

各種の運動の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、技能を身に付けるようにする。

【思考・判断・表現】

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。

【主体的に学習に取り組む態度】

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:

| 【知識・技能】   | 【思考・判断・表現】  | 【主体的に学習に取り組む態度】   |
|---|---|---|
| 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 | 思 | 態 | 相当<br>時数 |
|-------------|--|---|--|---|---|---|----------|
| 1<br>学<br>期 | A 「体づくり運動」<br>【知識・技能】<br>○各種目において、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。<br>○各種目において、ゲームやルール、審判の仕方などを理解している。全員で楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。<br>○各種目で実施される技能テストに向けて、自己や集団の課題解決に向けて練習し、技能を発揮することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>○体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに各種目を楽しむための調整の仕方を見つけている。<br>○各種目の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>○各種目において、学習に主体的に取り組もうとしている。<br>○仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。<br>○一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 | ・オリエンテーション<br>・ストレッチ運動<br>・のびのびとした動作で用具などを用いた運動<br>・緊張したり、緊張を解いて脱力したりする運動。<br>・なわとび運動 | A 単元<br>「体づくり運動」<br>【知識・技能】<br>○各種目において、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。<br>○各種目において、ゲームやルール、審判の仕方などを理解している。全員で楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。<br>○各種目で実施される技能テストに向けて、自己や集団の課題解決に向けて練習し、技能を発揮することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>○体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに各種目を楽しむための調整の仕方を見つけている。<br>○各種目の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>○各種目において、学習に主体的に取り組もうとしている。<br>○仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。<br>○一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 | ○ | ○ | ○ | 5        |
|             | B 「陸上競技」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・短距離走<br>・投てき   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | C 「バドミントン」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・基本的な技能<br>・シングルのルール<br>・シングルのゲーム   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 12       |
| 2<br>学<br>期 | D 「テニス」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ・基本的な技能<br>・ダブルスのルール<br>・ダブルスのゲーム   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | E 「卓球」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・短距離走<br>・投てき   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | F 「バレーボール」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・基本的な技能(オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・サーブ)<br>・ゲームのルール  | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
| 3<br>学<br>期 | G 「バスケットボール」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | ・基本的な技能(パス・ドリブル・シュート)<br>・ゲームのルール   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 10       |
|             | H 「体育理論」<br>※以下、Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】  | スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展   | ※Aと同様の内容<br>【知識・技能】<br>【思考・判断・表現】<br>【主体的に学習に取り組む態度】   | ○ | ○ | ○ | 3        |

# 令和6年度年間授業計画

東京都立第三商業高等学校 定時制

|        |  |           |   |
|--------|--|-----------|---|
|        |  | 担 当 者     | 田 淵 かおり 名塚薫平                            |
| 教 科    | 保健体育   |           | 科 目 体育(2単位)                             |
| 対 象    | 4 学年   |           |   |
| 教 科 書  | 最新高等保健体育(大修館書店)  |           |   |
| 副教材その他 | 指定の体操着、体育館シューズ   |           |   |
| 目 標    | 各種目の基本的な技能と知識を習得させる。自らの体力向上を目指すとともに、一人一人の違いを大切にし、仲間の健康・安全を考えて活動できる態度を育成する。 |           |   |
| 学期     | 時間   | 単 元       | 内 容                                     |
| 1      | 1  | オリエンテーション | ・授業への取り組みについて                           |
|        | 2  | 体づくり運動    | ・体ほぐしの運動                                |
|        | 5  | 陸上競技      | ・短距離走、ハンドボール投げ                          |
|        | 10   | テニス       | ・ラリー (いろいろな高さのボールを打ち返す)<br>・ゲーム (ダブルス)  |
|        | 10   | バドミントン    | ・ラリー (いろいろな高さのシャトルを打ち返す)<br>・ゲーム (ダブルス) |
| 2      | 2  | 体づくり運動    | ・体力を高める運動                               |
|        | 12   | サッカー      | ・基本的技能 (個人・集団)<br>・ゲーム                  |
|        | 12   | バレーボール    | ・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス<br>・ゲーム            |
|        | 2  | 体育理論      | ・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴               |
| 3      | 10   | バスケットボール  | ・パス・シュート・ドリブル<br>・ゲーム (3対3)             |
|        | 4  | 体育理論      | ・豊かなスポーツライフの設計の仕方                       |

|     |  |
|-----|--|
| 評 価 | (観点・基準)<br>・授業に対する取り組み、出席状況、技能テスト、提出物 (家庭学習を含む)、などにより総合的に判断する。 |
|-----|--|