

東京都立東高等学校 令和7年度 年間授業計画 （ 1学年 ）

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～ 7 組

教科担当者： 小沼 小川 田村 榛澤 田中

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】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】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育てる。

科目 体育 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、公正に取り組み、一人一人の違いを大切にしようとするなどの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	配 当 時 数
1 学 期	運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。	体づくり運動	【知識・技能】 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を理解できる。 【思考・判断力・表現】 体力の構成要素として筋力、瞬発力、持久力、調整力、柔軟性があり、それらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力の関係を理解できる。	○	○	○	10
	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、種目特有の技能を身に付ける。	スポーツⅠ 短距離走 ハードル走	【知識・技能】 合理的なフォームを身につけたりスピードを維持した走りからハードルを低く走り越すことができる。 【思考・判断力・表現】 自己や仲間の課題を発見し、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。 【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健康・安全を確保し、ルールやマナーを大切にして自己の責任を果たすことができる。	○	○	○	7
	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、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。	スポーツⅡ ゴール型 バasketボール ネット型 テニス	【知識・技能】 安定したボール操作や用具の操作、連携した動きによって攻防を展開できる。 【思考・判断力・表現】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 【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、フェアなプレイを大切に、互いに助け合い教えあおうとすることや健康・安全を確保することができる。	○	○	○	7
	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。 感じを込めて踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通して、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解すること。	スポーツⅢ・Ⅳ（選択） 柔道 空手 ダンス	【知識・技能】 相手の動きの変化に応じた基本動作、既習技や新たな基本となる技の技能の上達を踏まえて、簡易な試合で攻防を展開できる。 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で緩急強弱のある動きや空間の使い方を変化をつけて即興的に表現したり簡単な作品にまとめて踊ることができる。 【思考・判断力・表現】 武道の特性を踏まえて、技や攻防、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり応用したりすることができる。 ダンスの特性を踏まえて、表現や交流及び発表などの改善のポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての取り組み方の課題を発見することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にすることができる。武道の学習を円滑に進めることや社会生活を過ごす上で必要な責任感を身につけ、取り組むことができる。 作品創作や練習や発表・交流などの話し合いの場面で自己やグループの課題の解決に向けて、グループの話し合いに責任をもって関わり、取り組める。	○	○	○	8
	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法な		【知識・技能】 各種目で用いられる技術の名称と効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解できる。				

	どを理解するとともに、種目特有の技能を身に付ける。	スポーツⅠ 水泳	【思考・判断力・表現】 水泳の特性を踏まえて、泳法などの改善についてポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての課題を発見したりすることができる。	○	○	○	6
2 学 期	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、種目特有の技能を身に付ける。	スポーツⅠ 水泳	【知識・技能】 各種目で用いられる技術の名称と効率的に泳ぐためのポイントがあることを理解できる。 【思考・判断力・表現】 水泳の特性を踏まえて、泳法などの改善についてポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての課題を発見したりすることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行い、自己や仲間の安全を保持して取り組める。	○	○	○	4
	運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。	体づくり運動	【知識・技能】 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を理解できる。 【思考・判断力・表現】 体力の構成要素として筋力、瞬発力、持久力、調整力、柔軟性があり、それらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることを理解できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 生活に応じて日、週、数か月単位での運動計画があることについて理解する。	○	○	○	11
	技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、自己に適した技で演技すること。	スポーツⅠ 器械体操 マット運動	【知識・技能】 新たに学習する技やの行い方では、課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることが理解できる。 【思考・判断力・表現】 器械運動の特性を踏まえて、技や演技などの改善についてポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての課題を発見したりすることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択するとともに健康・安全を確保し、ルールやマナーを大切に自己の責任を果たすことができる。	○	○	○	4
	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、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。	スポーツⅡ ゴール型 バasketボール ネット型 テニス	【知識・技能】 安定したボール操作や用具の操作、連携した動きによって攻防を展開できる。 【思考・判断力・表現】 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 【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、フェアなプレイを大切にし、互いに助け合い教えあおうとすることや健康・安全を確保することができる。	○	○	○	11
	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開すること。 感じを込めて踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通した、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解すること。	スポーツⅢ・Ⅳ（選択） 柔道 空手 ダンス	【知識・技能】 相手の動きの変化に応じた基本動作、既習技や新たな基本となる技の技能の上達を踏まえて、簡易な試合で攻防を展開できる。 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で緩急強弱のある動きや空間の使い方や変化をつけて即興的に表現したり簡単な作品にまとめて踊ることができる。 【思考・判断力・表現】 武道の特性を踏まえて、技や攻防、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり応用したりすることができる。 ダンスの特性を踏まえて、表現や交流及び発表などの改善のポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての取り組み方の課題を発見することができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にすることができる。武道の学習を円滑に進めることや社会生活を過ごす上で必要な責任感を身につけ、取り組むことができる。 作品創作や練習や発表・交流などの話し合いの場面で自己やグループの課題の解決に向けて、グループの話し合いに責任をもって関わり、取り組める。	○	○	○	13
	運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解する。		【知識・技能】 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を理解できる。				

るとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること。	体づくり運動	【思考・判断力・表現】 体力の構成要素として筋力、瞬発力、持久力、調整力、柔軟性があり、それらが健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることを理解できる。 【主体的に学習に取り組む態度】 生活に応じて日、週、数か月単位での運動計画があることについて理解する。	○	○	○	3
記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、種目特有の技能を身に付ける。	スポーツ I 長距離走	【知識・技能】 自己に適したペースを維持して、一定の距離を走りとおし、タイムを短縮したり競争したりすることができる。 【思考・判断力・表現】 陸上競技の特性を踏まえて、動きなどの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての課題を発見したりすることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択するとともに健康・安全を確保し、ルールやマナーを大切にして自己の責任を果たすことができる。	○	○	○	12