

東京都立東高等学校 令和7年度 年間授業計画 (2学年)

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 1組~7組

教科担当者: 小川 小沼 横 田村 榛澤 高田

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、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、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	○	○	○	4
	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Ⅱ (選択) ゴール型 サッカー ネット型 卓球 バドミントン	【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。	○	○	○	8
	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 ラグビー ゴール型 バasketボール	【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。	○	○	○	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。	○	○	○	4
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。	○	○	○	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	○	○	○	6
	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Ⅱ (選択) ゴール型 サッカー ネット型 卓球 バドミントン	【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。	○	○	○	9
	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 ラグビー ゴール型 バasketボール	【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。	○	○	○	9
	運動を通して、体を動かす楽しさ		【知識・技能】				

3 学 期	<p>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。</p>	<p>体づくり運動</p>	<p>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。</p> <p>【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</p>	○	○	○	3
	<p>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。</p>	<p>スポーツ I 長距離走</p>	<p>【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。</p> <p>【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</p>	○	○	○	12