

東京都立東高等学校 令和7年度 年間授業計画 （ 3 学年 ）

教 科： 保健体育 科 目： 体育 単位数： 3 単位

対象学年組： 第 3 学年 1 組～ 7 組

教科担当者： 横 小川 小沼 田村 榛澤

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。	卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるができるようにすることを目指し、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、運動やスポーツとの多様な関わり方を状況に応じて選択し、卒業後も継続して多様な実践ができるようにする。

	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
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、適切な運動の種類、強度、量、頻度の原則があることを理解し、運動を組み合わせることができる。 【思考・判断・表現】 生涯にわたって、運動を豊かに継続するための自己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している。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成を図ろうとしている。	○	○	○	12
	球技の多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方を理解するとともに、仲間と連携し、ゲームを展開することができる。また、障害のわたって運動に親しみ継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝える。	スポーツⅠ テニス バレーボール ソフトボール	【知識・技能】 矢割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いている場所をめぐる攻防ができる。 【思考・判断・表現】 チームや自己の課題を解決するための練習の計画計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間の課題を発見するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	12
	男女共習を通して、体力や技能の程度や及び性別の違いや障害の有無に関わらず、仲間とともに学ぶ体験や運動の多様な多様な楽しさを共有し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの礎を築く。	スポーツⅡ インディアカ アルティメット 卓球	【知識・技能】 スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身につける。 【思考・判断・表現】 スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、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】 自己や仲間の課題を発見し、試行錯誤しながら、解決方法を見つけている。	○	○	○	12
	記録の向上や競技および自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法など理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。	スポーツⅢ 水泳	【知識・技能】 水泳の種目によって必要な体力要素がありその種目の技能に関連させながら体力を高めることができる。 【思考・判断・表現】 選択した泳法について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を見つけ、他者伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳の学習に主体的に取り組もうとし、ルールやマナーを大切にしている。	○	○	○	10
2 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、適切な運動の種類、強度、量、頻度の原則があることを理解し、運動を組み合わせることができる。 【思考・判断・表現】 生涯にわたって、運動を豊かに継続するための自己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している。 【主体的に学習に取り組む態度】 課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成を図ろうとしている。	○	○	○	16
	記録の向上や競技および自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法など理解し、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。	スポーツⅢ 水泳	【知識・技能】 水泳の種目によって必要な体力要素がありその種目の技能に関連させながら体力を高めることができる。 【思考・判断・表現】 選択した泳法について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を見つけ、他者伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 水泳の学習に主体的に取り組もうとし、ルールやマナーを大切にしている。	○	○	○	6
	球技の多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方を理解するとともに、仲間と連携し、ゲームを展開することができる。また、障害のわたって運動に親しみ継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝える。	スポーツⅠ サッカー バスケットボール テニス	【知識・技能】 矢割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いている場所をめぐる攻防ができる。 【思考・判断・表現】 チームや自己の課題を解決するための練習の計画計画を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間の課題を発見するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	12
	男女共習を通して、体力や技能の程度や及び性別の違いや障害の有無に関わらず、仲間とともに学ぶ体験や運動の多様な多様な楽しさを共有し、生涯にわたる豊かなスポーツライフの礎を築く。	スポーツⅡ（選択） インディアカ アルティメット 卓球	【知識・技能】 スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身につける。 【思考・判断・表現】 スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、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】 自己や仲間の課題を発見し、試行錯誤しながら、解決方法を見つけている。	○	○	○	16
	スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気づく。	体育理論	【知識・技能】 現代におけるスポーツの意義や価値を理解し、自己の生活に応じて効果的にスポーツを実践できる。 【思考・判断力・表現】 運動領域に応じて具体的な知識と学習成果を関連させ、それぞれの学習の領域に生かすことができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解し、スポー	○	○	○	6

[illegible]