

東京都立東大和南高等学校 令和6年度 教科 体育 科目 体育

教科： 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： 川島・伊東・石黒・佐藤・宗形・遠田

使用教科書： (ステップアップスポーツ)

教科 体育 の目標：
【知識及び技能】 運動やスポーツの多様性・意義・効果・学び方・安全な実施について理解し、運動の特性に応じた基本的な技能を身につけることができる。
【思考力、判断力、表現力等】 生涯にわたり運動を豊かに継続するために自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて計画をたて工夫をし、他者の課題を発見し、合理的な解決に向けた計画や工夫を他者に伝えることができる。
【学びに向かう力、人間性等】 運動の楽しさや喜びを味わうことができるように主体的に取り組み、公正・協力・責任などに対する意識を持ち、安全に留意することができる。

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】
運動やスポーツの多様性・意義・効果・学び方・安全な実施について理解し、運動の特性に応じた基本的な技能を身につけることができる。	生涯にわたり運動を豊かに継続するために自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて計画をたて工夫をし、他者の課題を発見し、合理的な解決に向けた計画や工夫を他者に伝えることができる。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるように主体的に取り組み、公正・協力・責任などに対する意識を持ち、安全に留意することができる。

	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	A 体づくり運動 【知識及び技能】 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【学びに向かう力・人間性等】 ・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い、教え合おうとすることができる。 ・一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話合いに貢献しようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	①オリエンテーション ②体の動かし方を理解する ③柔軟性を高める運動 ④筋力を高める運動 ⑤互いに能力を高める運動 ⑥持久力を高める運動 ⑦投力を高める運動 ⑧体力テストを理解する 等 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康・健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わったりしている。仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりしている。 【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 ・課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・公正・協力・責任などに対する意識を持ち、安全に留意できている。	○	○	○	8
	H 体育理論 【知識及び技能】 ・スポーツの発展は、人々に文化的、社会的、経済的な恩恵をもたらしていること、一方、スポーツへの社会の関心や期待が高まることで課題も生じることについて理解している。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 【学びに向かう力・人間性等】 ・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の学習に自主的に取り組むことができる。	①スポーツの文化的特性 ②現代のスポーツの発展 等 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識及び技能】 ・現代のスポーツを持続可能な大切な文化として捉え育ていくために、現在及び将来において、一人一人のよりよい関わり方が重要であることについて、自己の関わり方を考え深めることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができ、周囲の見本となっている。 【学びに向かう力・人間性等】 ・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の学習に自主的に取り組むことができ、周囲に良い影響を与えている。	○	○	○	7
	B 器械運動 【知識及び技能】 ・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技を行うことができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・技などの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ようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を競えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	①前転・後転 ②開脚前転・開脚後転 ③伸膝前転・伸膝後転 ④倒立・前方倒立回転跳び ⑤連続技の練習 ⑥連続技の練習 ⑦発表に向けての練習 ⑧発表に向けての練習 ⑨発表 等	【知識及び技能】 ・技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることについて、学習した具体例を挙げている。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを言ったり、書き出したりしている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。自己の状況にかかわらず、互いに競え合おうとしている。	○	○	○	9

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配 時 数
2 学 期	C 陸上競技（短距離・ハードル） 【知識及び技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。短距離走では、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ること十分高めることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・動きなどの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ている。 【学びに向かう力・人間性等】 ・陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすることができる。 ・自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。	①スタート・ゴール ②50m走 ③記録会 ④100m走 ⑤記録会 ⑥バトンパス リレー ⑦リレー ⑧ハードル走 ⑨記録会 等	【知識・技能】 ・技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。	○	○	○	9
	D 水泳 【知識及び技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・クロールでは、手と足の動き、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。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、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】 ・泳法などの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ている。 【学びに向かう力・人間性等】 ・水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする ・自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることができる。 ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するとともに健康・安全を確保したり	①オリエンテーション ②泳法チェック ③クロールキック、ブル練習 ④泳ぎ込み ⑤クロール計測 ⑥平泳ぎキック練習 ⑦平泳ぎブル練習 ⑧平泳ぎコンビネーション練習 ⑨平泳ぎ計測 ⑩クロール、平泳ぎ練習 ⑪クロール計測 ⑫平泳ぎ計測 等 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。・クロールと平泳ぎで、手と足の動き、呼吸のバランスを取り、速く、長く泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 ・選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・水泳の事故防止の心得を遵守するなど、公正・協力・責任などに対する意識を持ち、安全に留意できている。	○	○	○	12
	E サッカー 【知識及び技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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ている。 【学びに向かう力・人間性等】 ・自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしよう ・作戦などについての話し合いに貢献しよう ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしよう ・互いに助け合い教え合おうとすることなどをして、健康・安全を確保したり	①オリエンテーション ②シャトル慣れ ③様々な種類の打ち方練習 ④サーブ練習 ⑤審判法の理解 ⑥スキルテスト ⑦リーグ戦 ⑧リーグ戦 ⑨リーグ戦 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。サーブでは、シャトルをねらった場所に打つことができる。シャトルを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを言ったり、書き出したりしている。 合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技の学習に自主的に取り組もうとしている。作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとし、健康・安全を確保している。	○	○	○	9
	E サッカー 【知識及び技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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ている。 【学びに向かう力・人間性等】 ・自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしよう ・作戦などについての話し合いに貢献しよう ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしよう ・互いに助け合い教え合おうとしたり、健康・安全を確保したり	①オリエンテーション ②ドリブル、パス練習 ③シュート練習 ④ルール、審判法 ⑤タスクゲーム ⑥スキルテスト ⑦リーグ戦 ⑧リーグ戦 ⑨リーグ戦 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。 ・パスやドリブル、シュートなどの安定したボール操作を身に着けることができる。 【思考・判断・表現】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを言ったり、書き出したりしている。 ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切に、健康・安全を確保している。	○	○	○	9

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当 時数
3 学 期	1 陸上競技（持久走） 【知識及び技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・長距離走では、自己に適した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】 ・動きなどの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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	①オリエンテーション ②時間走 ③1500m計測 ④インターバル ⑤レペテーション ⑥3000m計測 ⑦グループインターバル ⑧3000m計測 ⑨追いつき走 ⑩テンボ走 ⑪ビルドアップ ⑫グループ走 ⑬5000m計測 ⑭ロングジョグ ⑮駅伝 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 ・動きなどの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ている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	15
	6 ダンス 【知識及び技能】 ・創作ダンスでは、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などで変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができるようにする。 【思考力・判断力・表現力等】 ・表現などの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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとする、ことなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	①オリエンテーション ②リズム課題 ③イメージ課題 ④スキルチェック 動作の創作 ⑤スキルチェック 創作活動 ⑥創作活動 ⑦創作活動 ⑧創作活動 ⑨発表会に向けた自己評価と相互評価 ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・気に入ったテーマを選び、ストーリー性のあるはこびで、一番表現したい中心の場面をひと流れの動きで表現している。 ・はじめとおわりを工夫し、作品にまとめて踊ることができる。 【思考・判断・表現】 ・作品創作や発表会に向けた仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・仲間課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・発表会に向けて、各々の役割を意識し、グループの作品をよりよくするための活動をしている。	○	○	○	9
通 年 （ グ ル ー プ 別 ）	E 卓球 【知識及び技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・安定した用具の操作と連携した動きによって、空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主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、作戦などについての話合いに貢献しようとする、ことなど、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとしたり、健康・安全を確保したりしている。	①オリエンテーション ②ラケットの握り方 ボール慣れ ③ストローク練習 ④サーブ練習 ⑤ミニゲーム ⑥スキルテスト ⑦ゲーム ⑧ゲーム ⑨ゲーム ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。 ・サーブでボールをねらった場所に打つことができる。 ・ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを言ったり、書き出したりしている。 ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・作戦などについての話合いに貢献しようとしている。 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとし、健康・安全を確保している。	○	○	○	9
	E テニス 【知識及び技能】 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・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ている。 【学びに向かう力、人間性等】 ・自主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、作戦などについての話合いに貢献しようとする、ことなど、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとしたり、健康・安全を確保したりしている。	①オリエンテーション ②ラケットの握り方 ボール慣れ ③ストローク練習 ④サーブ練習 ⑤ミニゲーム ⑥スキルテスト ⑦ゲーム ⑧ゲーム ⑨ゲーム ・ステップアップスポーツ ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 ・戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、学習した具体例を挙げている。 ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 【思考・判断・表現】 ・自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを言ったり、書き出したりしている。 ・合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・学習に自主的に取り組もうとしている。 ・作戦などについての話合いに貢献しようとしている。 ・相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとし、健康・安全を確保している。	○	○	○	9
							合計
							105