

東京都立東大和南高等学校 令和7年度 教科 体育 科目 体育

教科： 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： 遠田・宗形

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。
- 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。
- 【思考力、判断力、表現力等】
- 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。
- 【学びに向かう力、人間性等】

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、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとし、安全に留意することなどをして、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 ・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	○	○	○	8
	H 体育理論 【知識及び技能】 ・卒業後の将来においても運動やスポーツの楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたる豊かなスポーツライフを多様に実践できるようにするためには、単に運動やスポーツを受動的に楽しむだけでなく、体力と技能の関わりとそれらを適切に高める必要性や、技能の型に応じた高め方があることについて理解している。 【思考力・判断力・表現力等】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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】 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができる。	運動やスポーツの効果的な学習の仕方	【知識及び技能】 卒業後の将来においても運動やスポーツの楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたる豊かなスポーツライフを多様に実践できるようにするためには、単に運動やスポーツを受動的に楽しむだけでなく、体力と技能の関わりとそれらを適切に高める必要性や、技能の型に応じた高め方があることについて、具体的な例を言ったり書き出したりしている。 【思考力・判断力・表現力等】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、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】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができ、周囲に良い影響を与えている。	○	○	○	5
	E ソフトボール 【知識及び技能】 ・ゲームのルール、ゲームの運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることが理解できている。 ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえること、打球のパウンドやコースに応じて、タイミングを合わせてボールを捕ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見することができる。 【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し、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、安全に留意することなどをして、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キャッチボール、補給練習 ③バッティング練習 ④守備練習 ⑤タスクゲーム ⑥スキルテスト ⑦リーグ戦 ⑧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】 ・局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえることができる。 【思考・判断・表現】 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見し、チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【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、健康・安全を確保している。	○	○	○	8

	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
2 学 期	E バスケットボール 【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。 ・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することができる。 ・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 - こと、互いに助け合い教え合おうとすることができる、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 ・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付けることができる。 【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、健康・安全を確保している。	○	○	○	8
	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。 ・背泳ぎでは、手と足の動き、姿勢を保ち、安定したペースで長く泳いだり、早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 - こと、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、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。	①オリエンテーション ②泳法チェック ③泳ぎ込み ④平泳ぎキック練習 ⑤平泳ぎブル練習 ⑥平泳ぎコンビネーション練習 ⑦平泳ぎ計測 ⑧背泳ぎキック練習 ⑨背泳ぎブル練習 ⑩背泳ぎコンビネーション練習 ⑪背泳ぎ計測 ⑫背泳ぎ・平泳ぎ・自75m計測 ・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。 ・クロールと平泳ぎと背泳ぎで、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つけている。 【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。	○	○	○	10
	E バレーボール 【知識及び技能】 ・ゲームのルール、ゲームの運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることが理解できている。 ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえること、コースに応じて、タイミングを合わせてプレイすることができる。 【思考力・判断力・表現力等】 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見することができる。 【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することができる。 ・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 - こと、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パス練習 ③サーブ練習 ④アタック練習 ⑤タスクゲーム ⑥スキルテスト ⑦リーグ戦 ⑧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】 ・局面ごとに技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれの技術、戦術、作戦には、攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえることができる。 【思考・判断・表現】 ・課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見し、チームや自己の課題を解決するための練習の計画を立てている。 【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。	○	○	○	8
	E ハンドボール 【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。 ・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することができる。 ・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 - こと、互いに助け合い教え合お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 ・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付けることができる。 【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】 ・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。	○	○	○	8

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	感	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ること、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いったり、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レベテーション ⑥3000m計測 ⑦グループインターバル ⑧3000m計測 ⑨追いつき走 ⑩デンド走 ⑪ビルドアップ ⑫グループ走 ⑬5000m計測 ⑭ロングジョグ ⑮歌伝 ・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る、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などをしていったり、健康・安全を確保したりしている。	○	○	○	15
							合計
							70