

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 科 目 単位数 3 単位

対象学年組 第 3 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
	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する こと、話合いに貢献しようとする 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	【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ていくためには、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、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。	○	○	○	6

	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 ・ 2 学 期	E ソフトボール 【知識及び技能】 ・ゲームのルール、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、打球のバ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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということができる。 ・一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうしたり健康・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】 ・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、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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということ一人ができる。 ・一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうとするなどをしてしたり、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	【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、健康・安全を確保している。	○	○	○	8
	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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうとするなどをしてしたり、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ラケットの握り方ストローク練習 ③サーブ練習、ミニゲーム ④スキルテスト ・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。 ・サービスでは、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、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
	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	①オリエンテーション ②ラケットの握り方ストローク練習 ③サーブ練習、ミニゲーム ④スキルテスト ⑤ゲーム ⑥ゲーム ⑦ゲーム ⑧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。 ・サービスでは、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、健康・安全を確保している。	○	○	○	8
	C バドミントン 【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	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 ・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。 ・サービスでは、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】 ・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、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
	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。 ・バタフライでは、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。 ・メドレーでは、各泳法を組み合わせスムーズに、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心を得るなど健康・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バタフライキック、ブル練習 ④バタフライコンビネーション練習 ⑤泳ぎ込み ⑥バタフライ計測 ⑦メドレー練習 ⑧泳ぎ込み ⑨メドレー計測 ・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とバタフライで、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。	○	○	○	11
	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とするなど、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどことができる。 ・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など、互いに助け合い教え合おうとし、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】 ・球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・球技の学習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、健康・安全を確保している。	○	○	○	8
	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など、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどことができる。 ・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など、互いに助け合い教え合おうとし、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ラケットの握り方ストローク練習 ③サーブ練習、ミニゲーム ④スキルテスト ⑤ゲーム ⑥ゲーム ⑦ゲーム ⑧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、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 ・ 3 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し合いに貢献しようとする こと、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】 ・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
	E バレーボール 【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し合いに貢献しようとする 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、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】 ・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
	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し合いに貢献しようとする 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、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ラケットの握り方ストローク練習 ③サーブ練習、ミニゲーム ④スキルテスト ⑤ゲーム ⑥ゲーム ⑦ゲーム ⑧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
							合計
							105