

令和7年度 年間授業計画(東京都立科学技術高等学校)

学科	学年	教科	科目	単位数
科学技術科	1	保健体育	体育	2

1学期配当時数	2学期配当時数	3学期配当時数	計
28	32	18	78

使用教科書
大修館 現代高等保健体育

教科の目標

【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】
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、技能を身に付けるようにする。	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、他社に伝える力を養う。	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養う。

科目の目標

【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、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

■1学期①

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態
単元名：体づくり運動 【知識及び技能】 運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【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ることができるようにする。 【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。	・指導事項 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うこと。 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、仲間に伝えること。 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとすること。 自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとするなど。 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すること。健康・安全を確保すること。	【知識・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・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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するなどや、健康・安全を確保したりしている。			
単元名：柔道 【知識及び技能】 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防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する。 【学びに向かう力、人間性等】 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとし、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があること。 攻防に必要な補助運動や部分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。	【知識・技能】 武道では、攻防に必要な補助運動や部分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。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道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。 【主体的に学習に取り組む態度】 武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 健康・安全を確保している。			
単元名：陸上競技 【知識及び技能】 ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができるようにする。 【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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に自主的に取り組む、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 ハードル走 スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。 インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。 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ること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとし、健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。 インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 健康・安全を確保している。			

単元名：バレーボール 【知識及び技能】 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ができるようにする。 【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ることができるようにする。 【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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教え合お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。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について、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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。	○	○	○
---	---	--	---	---	---

■ 1学期②

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態
単元名：卓球 【知識及び技能】 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ができるようにする。 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ようにする。 【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ることができるようにする。 【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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教え合お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。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について、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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。	○	○	○
単元名：アルティメット 【知識及び技能】 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ができるようにする。 安定したディスク操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。 【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ることができるようにする。 【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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教え合お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。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について、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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。	○	○	○
単元名：ソフトボール 【知識及び技能】 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ができるようにする。 【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ることができるようにする。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について、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	○	○	○

【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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教え合お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。	学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	を仲間に伝えている。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。			
単元名：水泳 【知識及び技能】 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、効率的に泳ぐことができるようにする。 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ようにする。 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 【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ることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に自主的に取り組むこと、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などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 クロールでは、水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすこと。泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うこと。 背泳ぎでは、水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水すること。一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせること。 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 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ること。 水泳の学習に自主的に取り組もうとすること。 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。 水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 泳法と関連させた補助運動や部分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。 クロールでは、水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 背泳ぎでは、水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水することができる。 一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる。 【思考・判断・表現】 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。 【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。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。			

■2 学期①

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態
単元名：体づくり運動 【知識及び技能】 運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。 【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ることができるようにする。 【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、話し合いに貢献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。	・指導事項 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うこと。 課題を解決するために仲間と話し合う場面、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えること。 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとすること。 自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとする。 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すること。健康・安全を確保すること。	【知識・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・判断・表現】 自己や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。 【主体的に学習に取り組む態度】 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、話し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。	○	○	○
単元名：柔道 【知識及び技能】 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 攻防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する。 【学びに向かう力、人間性等】 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方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や、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があること。 攻防に必要な補助運動や部分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。	【知識・技能】 武道では、攻防に必要な補助運動や部分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。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道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。 【主体的に学習に取り組む態度】 武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 健康・安全を確保している。	○	○	○
単元名：陸上競技 【知識及び技能】 ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができるようにする。 【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	・指導事項 ハードル走 スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。 インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。	【知識・技能】 スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。 インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】	○	○	○

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する。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に自主的に取り組む、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や、健康・安全を確保することができるようにする。	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ること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとすること。 健康・安全を確保すること。	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。 【主体的に学習に取り組む態度】 陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 健康・安全を確保している。			
単元名：バレーボール 【知識及び技能】 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ができるようにする。 ボール操作や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ようにする。 【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ることができるようにする。 【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、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。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について、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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。			

■2学期②

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準			
単元名：卓球 【知識及び技能】 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ができるようにする。 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ようにする。 【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ることができるようにする。 【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、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。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について、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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。	知	思	態
単元名：アルティメット 【知識及び技能】 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ができるようにする。 安定したディスク操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。 【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ることができるようにする。 【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、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。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について、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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。	○	○	○
単元名：ソフトボール 【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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	○	○	○

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ができるようにする。 【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ることができるようにする。 【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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教え合お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。	して体力を高めることができること。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について、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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。			
単元名：水泳 【知識及び技能】 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、効率的に泳ぐことができるようにする。 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ようにする。 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができるようにする。 【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ることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に自主的に取り組むこと、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などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 クロールでは、水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすこと。泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うこと。 背泳ぎでは、水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水すること。一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせること。 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 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ること。 水泳の学習に自主的に取り組もうとすること。 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。 水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 泳法と関連させた補助運動や部分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。 クロールでは、水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 背泳ぎでは、水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水することができる。 一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる。 【思考・判断・表現】 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。 【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。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。			
単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態
単元名：陸上競技 【知識及び技能】 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ようにする。 【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ことができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に自主的に取り組む、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や、健康・安全を確保することができるようにする。	・指導事項 長距離走 リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること。自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。 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ること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。 【思考・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 健康・安全を確保している。	○	○	○
単元名：バレーボール 【知識及び技能】 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ができるようにする。 【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ることができるようにする。 【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、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、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、互いに助け合い教え合お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。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について、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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。	○	○	○

		健康・安全を確保している。			
--	--	---------------	--	--	--

■3 学期

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態
単元名：卓球 【知識及び技能】 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ができるようにする。 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ようにする。 【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ることができるようにする。 【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，作戦などについての話合いに貢献しようとする，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，互いに助け合い教え合お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。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて，自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには，自己観察や他者観察などの方法があることについて,言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について，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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて，自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。		○	○
単元名：ソフトボール 【知識及び技能】 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ができるようにする。 【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ることができるようにする。 【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，作戦などについての話合いに貢献しようとする，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，互いに助け合い教え合お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。	・指導事項 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 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ること。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて，自己の活動を振り返ること。 体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 学習に自主的に取り組もうとすること。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，互いに助け合い教え合おうとすること。 健康・安全を確保すること。	【知識・技能】 ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分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。 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには，自己観察や他者観察などの方法があることについて,言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 選択した運動について，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。 チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて，自己の活動を振り返っている。 体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに球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。 【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。 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして，互いに助け合い教え合おうとしている。 健康・安全を確保している。		○	○