

清瀬 高等学校 令7年度（1 学年用） 教科

保健体育

科目 体育

教科 科 保健体育 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 佐藤・入江・福家・佐々木

使用教科書 (Active Sports (大修館))

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、明るく豊かで活力にある生活を営む態度を養う。

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、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。

	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	F 単元（短距離走） 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。短距離走、リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くする。 【思考力、判断力、表現力等】 他者や自己の課題を発見し、記録の向上のために練習方法を判断し、伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体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。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)	F 単元（短距離走） 【知識及び技能】 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などについて理解している。短距離走、リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ることやバトンの受渡しで次走者と前走者の距離を長くする。 【思考力、判断力、表現力等】 他者や自己の課題を発見し、記録の向上のために練習方法を判断し、伝える。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体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。	○	○	○	10
	B 単元（バレーボール） 【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしている。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)	【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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ている。	○	○	○	10
	B 単元（武道：柔道・剣道） 【知識及び技能】 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする。 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早く仕掛けたり応じたりするなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘する。 【学びに向かう力、人間性等】 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にする。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports (大修館)	【知識及び技能】 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる。 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早く仕掛けたり応じたりするなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。	○	○	○	10
	<ダンス> 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現することや個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。	<ダンス> 創作ダンス 現代的なリズムのダンス ユニゾンやばらばらの動き カノン 密集と分散の動き	<ダンス> 【知識・技能】 ・ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることを理解している。 ・動きの分析は、自己・他者観察の方法があることを理解している。 ・発表には、いろいろな方法があることを理				

2 学 期			解している。 【思考・判断・表現】 ・動きを比較して、成果や改善点を仲間に伝える。 ・話し合う場面で、合意形成の仕方を見つけ、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。 ・課題を伝えあい教え合ったりしている。 ・作品創作について話し合いに貢献している。 ・個々に応じた表現や発表を大切にしている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	10
	C 単元（水泳） 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 【思考力、判断力、表現力等】 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する。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、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。	・指導事項 泳法について理解する。 ブルやキックに分けて練習を行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と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】 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することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	6
	C 単元（水泳） 【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 【思考力、判断力、表現力等】 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する。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、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。	・指導事項 泳法について理解する。 ブルやキックに分けて練習を行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	【知識及び技能】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と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】 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することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	6
	A 単元（ソフトボール） 【知識及び技能】 状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしている。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、投球動作、捕球動作、打撃動作の練習を行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	【知識及び技能】 状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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ている。	○	○	○	10
	D 単元（バスケットボール） 【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫する。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしている。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	【知識及び技能】 状況に応じたボール操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 チームや自己の課題を発見し、計画的な解決に向けて取り組みを工夫することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 球技に主体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ている。	○	○	○	10
	B 単元（武道：柔道・剣道） 【知識及び技能】 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をする。 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早く仕掛けたり応じたりするなどの攻防をする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘する。 【学びに向かう力、人間性等】 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にする。	・指導事項 ルールを理解する。 グループを組み、基本的な技術練習を行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	【知識及び技能】 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる。 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早く仕掛けたり応じたりするなどの攻防をすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。 【学びに向かう力、人間性等】 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。	○	○	○	10
	<ダンス> 表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興	<ダンス> 創作ダンス 現代的なリズムのダンス	<ダンス> 【知識・技能】 ・ダンスには、身体運動や作品創作に用いら				

	的に表現することや個性を生かした簡単な作品にまとめて踊ることができるようにする。	ユニゾンやばらばらの動き カノン 密集と分散の動き	れる名称や用語があることを理解している。 ・動きの分析は、自己・他者観察の方法があることを理解している。 ・発表には、いろいろな方法があることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・動きを比較して、成果や改善点を仲間に伝える。 ・話し合う場面で、合意形成の仕方を見つけ、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。 ・課題を伝えあい教え合ったりしている。 ・作品創作について話し合いに貢献している。 ・個々に応じた表現や発表を大切にしている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	10
3 学期	F 単元（持久走） 【知識及び技能】 ペースの変化に対応して走る。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を解決するための練習計画を立てる。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にします。	・指導事項 マラソン大会に向けて以下の練習を行う。 ペース走を行う。 グループ走を行う。 インターバル走を行う。 タイムトライアルを行う。 ・教材 Active Sports（大修館）	F 単元（持久走） 【知識及び技能】 ペースの変化に対応して走ることができる。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を解決するための練習計画を立てることができる。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に主体的に取り組むとともに、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。	○	○	○	16
							108