荻窪高等学校 令和4~7年度入学生用

教科「 保健体育 科目 体育

ţ	科:	保	健体	育			科	目	:	体育	Ĺ	単位数:	2	2	単化
+ 42	当年	kp .	de	1	一	- 1	4B	0	48						

対象学年組:第 1学年 1組~ 8組 教科担当者: (I部:日野薫平・加藤和輝・吉田絢子・平岡里沙) (I部 日野薫平・加藤和暉・伊東東弥・紋鳥朱星・武井真精) (II部 豊島恭昭・小林佳朗・鮫島朱星・武井真精)

教科 保健体育 の目標:

行日 「知識及び技能」 高校生の時期は、身体的・精神的に大きな変化のある時期であ り、人生の中で重要返避味を持っていることを踏まえて、自らの 体の成長に向き合い、それぞれの競技種目で技能を高めたり、配 録を伸ばそうとしたり努めることができる。

	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	男女
	4 年 年 報告契約 (中文マリ連動 基際力)・レーフト 集物数プリング ト 最合整列・トレーニング (中分テスト 国も力、地の大、大型大学 (日本の大学 (日	- 指摘事項 サリエンテーションによる授業の確認事項 - 教刊 プリント、PowerPoint - 一人 1 近海水の前用 等	「開催・技能」 ・学科主命は組む姿勢について学ぶ ・技力さん・の意を発出する。 ・活力を表示している。 ・活力を表示している。 ・活力を表示している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を発している。 ・活力を表示してな。 ・活力を表示している。 ・活力を表示している。 ・活力を表示している。	0	0	0	8	男女共習
	定期考査 B 単元 アルティメット	· 指導事項	【知識・技能】	0	0		0	
1 学 期	【知識文件技能】 状似に応じたディス海体と密閉を埋めるなどの動きに よって窓間・の様人などから気勢をする 上ので窓間・の様人などから気勢をする 上のでは、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般	語をな技能の影響 交換に個別と記載 Vocatus機能が配置 - 一人 1 安康米の前用 等	解放を増ったカテームや自己の問題を解除したカラなどの多様な楽しか。 感じを繰り、表現との名称が明り、他の内の名か、理解から力は、競 対かっせたかとを理解するともに、作業や対似に応じた技能で特別と選出 と思いたかく定義を書きない。 「温度によって深美を書きない。 「温度によって深美を書きない。 「温度によって深美を書きない。」 「温度によって深美を書きない。」 「温度によって深美を書きない。」 「温度によって深美を書きない。」 「温度によって深美を書きない。」 「温度によって深美を書きない。」 「温度によって深美を書きない。」 「温度によって深美を書きない。」 「温度によってまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっ					男子
	■ 単元 バドミントン 【 I 加速点 (7年ミントン 【 I 加速点 (74世紀)	- 指揮專項 編文化技能の沿着 編文化技能の公司 - Tootube/編成の配盤 - 一人 1 台閣水の混用 等	【知識・技能】リイールや自己の影響を始かしたりする大どのが最大変しなや 解な年後の、見物などの名がですが、旅りの後のた。理想解決の大地、選挙 はなるない。見物などの名がですが、旅りの後のた。理想解決の大地、選挙 はかしたなどを指するともは、作戦や彼比なじた技能で特別と適性し は多・物理・ス関係を急には関するためのケームや自己の影響を発見し、 の考め、計算的な解除と向けてあるからでよったものともは、自己やテーム の考えたことを他になることができる。 【土体的に学習に取り組む検討・ステング・レーを大切によるシャオること。 土体的に学習に取り組む検討・ステング・グレーを大切によるシャオること、 は、というなど、ステング・グレーを大切によるシャカと、 は、またりに、ステング・グレーを大切によるシャカと、 を機能することができる。	0	0	0	18	女子
	定期考查			0	0		0	\vdash
	用金・ベンドボール 1 回路、179	福島本年 場合では無い受容 安全に関すした情報 Voorutus機関の配信 人1 ☆環末の応用 等	1回路・ 1世紀 1 日本の自己の問題を指決したりするなどの発展な楽しさや 部分を繰りた。上部などの名称やでいうが、技力の高から、理想解決力があ、速 部が失めい。上部などの名称やでいうが、技力の高から、理想解決力があ、ま はからの仕力などを提出するとともに、発力の高から、大力を指するとともし、 アームを機関することができる。 上部はからで変わるというできる。 の表はたっとを感じたることができる。 の表はたっとを感じたることができる。 日本的は、1 日本の主になることができる。 日本的は、1 日本の主になることができる。 日本的は、1 日本の主になることができる。 日本的は、1 日本の主になることができる。 日本的に、1 日本の主になったができると、 日本的に、1 日本の主になったができると、 日本的によりとすること。 一人への象になじたプイなどを欠切に しようとすること。 一人への象になじたプイなどを欠切に しようとすること。 一人への象になじたプイなどを欠切に しようとすること。 一人の象になじたプイなどを欠切に しまうとすること。 一人の象になじたプイなどを欠切に しまうとすること。 一人の象になじたプイなどを欠切に しまうとすること。 一人の象になじたプイなどを欠切に しまうとすること。 一人の象にないたが、一人の象にないたが、一人の象にないたが、一人の象にないたが、一人の象にないたが、一人の象にないたが、一人の象にないたが、一人の象にないため、一人のの。一人のののののののののののののののののののののののののののののののの					男子
	● 報元 パスケットボール 【加速なり7後記】 変をとしたボール側作と型間を作りだすなどの動きによって 「変化したボール側作と型間を作りだすなどの動きによって 「ありた。「表現が同様である。 「ありた」では、表現が同様を見え、一き間が解談に 「表力などの目にサートの回憶を見え、一き間が解談に は、またでは、またが同様である。」では、日本学問の 日本的に、即のかった、人間性別 「日本的に、即のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	· 指揮事項 稱水化技術化學等 發出一種與的化性 多出一種與的配值 - 一人 1 台灣水の店用 等	「知識・技能」 1 年後、1 日本の主要を経済したカイラカドの発展があります。	0	0	0	18	女子
2				0	0		0	
学期		語報事業 権を支援他の習得 安全に関係した開 での口地・動型の配貨 - 一人1台環末の前用 等	1回路、北部1 解を使ったサームや自己の開墾を解決したりするだめを様々楽しきや 部でを使わい、技術だどの名称や行いが、後のの名かり、理解解決つちは、数 は今のたけながと使わずるともに、保険や成じなじた技術と何様を主義し は思え、「理解・交換」 は思え、「理解・交換」 に表はたかって実施を含る。 のでは、大きないないないないないないないないないないないないないないないないないないない					男子
	用意・アルディイント 出版品が認識 実際になじたディスタ操作と翌期を用めるなどの動きに よって翌期の場合とどから次数をする 見思力か、実際力等。出版されたかのテームや自己 主義によった。実施を参加・地域を取りませないです。 主義によった。実施を参加・地域をはいてなりまか。 工業するともに、自己やテームの考えたことを他前には 【学び上のから新した世代等)メニアなアナイを大切にしよ シャラント・ルー人の施いにないたプレイなどを大切にしまう とすること。最近に対けないまないとなった。 世界では、日本のよりによったカーイをなど大切にしまう とすること。最近に対けない様々とからいての場合に実験はようとなどや、 健康・安全を操体する	・指導率 標準を大致能の習得 安全に関すした機 でのは地参照の配信 ・一人 1 台類末の高用 等	1期条 代表引 動変を築ったりチーへの自己の開墾を検決したりするなどの条板へ乗しるや 窓びを検知り、技術などの名称や行いが、後力の意力が、理想解決かり施、被 まだり、大きない。大きない。大きなでは足になりた技能や特別と連携し ゲー人を関係するともは、企業やで役尾になりた技能や特別と連携し だきる。中間・火きない。 日本の中間・火きない。 日本の中間・火きない。 日本の中間・火きない。 日本の中間・火きない。 日本の中でが出たが、日本の中で大きなとない。 日本の中でが出た。 日本の中でが出たが、日本の中で大きなとない。 日本の中でが出たが、日本の中で大きなとない。 日本の中でが出たが、日本の中で大きなとない。 日本の中でが出たが、日本の中で大きない。 日本の中で、日本の中で、日本の中で、 日本の中で、日本の中で、 日本の中で 日本の中で、 日本の中で、 日本の中で	0	0	0	18	女子
	定期考査			0	0		0	H
3学期	【学びに向かう力、人間性等】 座上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に	南本華本 南本女戦市の翌日 安全には第1と成務 での山地南部の北部 一一人 1 古瀬本の近日 毎	1項数・収益) 「自己に乗したースを維持して、一定の期間をむり造し、タイムを 制御したり、数化したりできるようにする 「混合・物理・スター 「混合・物理・スター 「混合・物理・スター 「おります」となった。「は、日本のなるとなった。」 「おります」となった。「日本のなるとなった。」 「おります」となった。「日本のなるとなった。」 上生物になり場かとも「おし、日本のなるとなった。」 「主物になり場かとも「おし、日本のなるとなった。」 「工作業化上なった。」 「は難化しなった。「おりままなあった。」 「おり、まった。」 「なり、まった。」「おりままなあった。」 「現象した。」 「おり、まった。」 「おりままなる。「まりままなどか、「異常・変生を関係することがで、まった。」 「おりままなる」 「まりままない」 「まります」 「まりますます」 「まりますます」 「まります」 「まりますます」 「まりますます」 「まりますます」 「まりますます」 「まりますますますます」 「まりますますますますますますますますますますますますますますますますますますま	0	0	0	16	男女共習
	☆相◆水							
L	定期考査			0	0		0 合計	Ш

荻窪高等学校 令和 4~7年度入学生用

教科「 保健体育 科目「 体育

教 科: 保健体育 科 目: 体育 2 単位 単位数:

1組~ 8組 対象学年組:第 2 学年

教科担当者: (I部:加藤和輝・杉山直哉・平岡理沙・吉田絢子) (I部:小林佳朗・杉山直哉・中内果弥・平岡理沙) (II部: 豊島恭昭・中内果弥・小林佳朗)

使用教科書: (現代高等保健体育 (大修館書店) 使用教材:現代高等保健体育ノート(大修館書店)

保健体育 の目標:

【知 識 及 び 技 能 】 高校生の時期は、身体的・精神的に大きな変化のある時期であり、人生の中で重要な意味を持っていることを踏まえて、自らの体の成長に向き合い、それぞれの競技種目で技能を高めたり、記録を伸ばそうとしたり努めることができる。

【学びに向かう力、人間性等】
それぞれの個人やチームの仲間と諸課題について、コミュニケーションを図りながら、安全で楽しいと思えるような活動へ発展していくことを目指す。準備や片付けなどをすすんで行い、活動時間を有効に使えるように努める。

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】

	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 単元 集合整列、体つくり運動 基礎体力トレーニング 体力テスト 【知識及び技能】 集合整列、体つくり運動 基礎体力トレーニング 体力テスト 【思考力、判断力、表現力等】 集団行動を理解し、投業にける注意事項を守 る【学びに向かう力、人間性等】 【学びに向かう力、人間性等】	 ・指導事項 オリエンテーションによる授業の確認事項 ・教材 プリント、PowerPoint ・一人1台端末の活用 等 	【知識・技能】 学習に取り組む姿勢について学ぶ 体力テストへの取り組み方 記録用紙への正しい記入 【思考・判所・表現】 自分の体力に気づき、運動に親しむための資質や能力の向上について考えながら学習に取り組む 【主体的に学習と取り組む 【主体的に学習と取り組む性度】 授業への参加を報節的に行い、用器具の準備や片付けをす すんで行う。10代機を活用して学びを深めようとする。	0	0	0	時級
	画表と、ルスタットが一か に職員の実施 に職員の実施 変更したポール機能と意間を作りたすなどの動象によってゴー サイルへの対人などの対象をする。 12 のなど、ののは、 を取り、 ののは、 を取り、 ののは、 を取り、 ののは、 を取り、 ののは、 を取り、 ののは、 を取り、 ののは、 を取り、 ののは、 を取り、 ののは	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	「職業」は数1 機数を整ったりサールや自己の課題を解決したりするなどの参拝な楽しさや部びを味わい、技 耐などの各件や行い方、体力の高か力、想題解決の方法、競技会の打力などを解析するともも に、特徴ではなどに対策を判断できる。サールを開催することかできる は2 他にかって「職業を書かく選挙することのサールや自己の問題を発見し、信頼は、計画的な 数2 他にかって「職業を書かく選挙することが、ことできる が表と向けて取り出来でます。とした、コーダングレクを大切にしようとすること。合意形成に変越しま できる。 1 をおいた。 1 をおいた。 1 をおいた。 1 をおいた。 1 をおいた。 1 をおいた。 1 をおいた。 1 をおいた。 2 をおいた。 3 をおいた。 4 をおいた。 3 をおいた。 4 をおいた。 3 をおいた。 4 をおいたる。 4 をおいたる。	0	0	0	8
1	定期考査			0	0		0
学期	報告、カンドボール に編集の対象) 変度したポール機能と認識を作りますなどの動象によってゴー 物で、の表えなどから認めをする 【音号の、物的の、実現の問題を発見し、合意的な解説に向けて議論の表 解説があるまませるとして、自己や特別の考えたことを他業化会える 者がはいめらり、入間性等 上書がに表現るとして、自己や特別の考えたことを他業化会える をおいまするとして、コンドガーととなっている場合である。 はなっている。 はなったいる。 はなったいる。 はなっている。 はなったいる。 はなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	 ・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等 	「田油・北部」 「観光を確かったケームや自己の課題を解決したりするなどの参郷公案しまや部びを味わい、技 都などの名をや行い方、体力の高力力、想趣解みの方法、競技会のだ力などを解析するともも に、作業や代記にとは起き可辨し連絡し、アレームを開催することがする。 「日本・清明」本部 「日本・海川」本の 「日本・海川 「日本・海川」本の 「日本・海川」本の 「日本・海川」本の 「日本・海川 「日本・海川」本の 「日本・海川 「日本・海川 「日本・海川」本の 「日本・海川 「日本・海川」本の 「日本・海川 「日本・海川」本の 「日本・海川	0	0	0	8
	事態とアクティクト 生職及び特別 生産がロビルディス等権力を関係を関わるなどの着きによって登場への機 大力とから成功をフィース (1879)、1987、1987、1987、1987、1987、1987、1987、1987	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	「田田・18型」 「一般で使用したリー・人や自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しをや高げを使わい、技 能定とから条や行い力、体力の高力力、思想解みの方法、競技会のだ力などを発酵するととも に、作業や代記にとは起き可得に差視・アン・人を開催することかできる (20年・18世 ・ 大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大	0	0	0	8
	定期考査			0	0		0
	事業とはいません。 「金銭などたシャトルの場合や変更した用品の場合と連携した動き と思いて近いた場所を含んら気的をする 18号の、1980元、東郊ノが 18号の、1980元、東郊ノが 18号の、1980元、東郊ノが 18号の、1980元を大きりできるとして、自己や特別の考えたことを他来に会るる 1870元に向から力、入財団等 1870元に向から力、人財団等 1870元に向から力、人財団等 1870元に向から力、人財団等 1870元に向から力、人財団等 1870元に向から力、人財団等 1870元と大きなどとに、コンプログリルを大切にしようとすること、 1870元となった。	 ・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等 	「田蔵・田園」 郵数で使用のトラー・小中自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しを守事びを味わい、技 耐などの各件や行い方、体力の高か力、想趣解みの方法、競技会の打力などを解析するともも に、作業や状況にとは窓が特別に差別・アールを提明することができる (20年・特別・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・	0	0	0	10
2 学 期		 ・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等 	「田田・田田」 「一根の一根の一根の一根の一根の一根の一根の一根の一根の一根の一根の一根の一根の一	0	0	0	12
	事故、ドドレント 「他職及び共和 「企業化でたシャトルの場所や変更した用具の場件を連携した動き ことって強い事態や含かる契約をする 「認力などの日モヤテールの類似を見し、合理的な解決に向けて運動の取 「表現などの日モヤテールの類似を見し、合理的な解決に向けて運動の取 場別かたまますたととは、日本や特別の考えたことを他能に扱るる (すびに知るから、人間に等) ニッケンナンを大切にしようとすること 中華などについて必要がいて変化しまった。と、一人人への加 中華などについて必要がいて変化しまった。と、一人人への記 になった。	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	(協議・は影) 一般放く者のサールや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しをや客びを味わい、技 物などの各件や行い力、体力の高め力、無趣解系の方法、競技会の対力などを発験するととも に、特徴や状況としてお述して特別で乗りか、上の機関することかできる 2. 選ばしたって実験を参かく選挙することのサールや自己の問題を模型し、心を助、計画的な が認たしかって実験を参かく選挙することのサールや自己の問題を模型し、心を助、計画的な が起た向けておりまかたますださととい、自己やサールの考えたことを他様で伝えることが ことがいことがままります。 1. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	0	0	0	12
3 学期	単元 科大を 「加級及び建設すらペース配分を自己の体力や技能の飛載に 「加級人で建設するペースに応じたメビードを維持してあるこ 「世生力、無新力、変現力等」 動きなどの自己や仲間の周継を見し、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修着 「最上級技に自主的に取り組みとともに、無限などを合動に対し は、上級大・ローケートを大切によりますると、自己の責任を 果たそうとすること、一人人の違いに応じた原郷や建築を大切 にしょうとすることと、一人人の違いに応じた原郷や建築を大切 にしょうとすることとなどや、健康・安全を確保する	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	「野海、状態」 自己に適したペースを排列して、一定の距離を走り送し、タイムを 昭和したり、競走したりできるようにする 「湿め、中間・火力の一を会かに顕新さらための自己の課題を発見し、合理が、計画 が必要状に向けて取り組み方を工木するとともに、自己や他者とともに考えたこと を書業にして名えることができる 「主体的」に容別に取り組りが成果に対してよります。 「主体的」に容別に取り組りが成果に対していました。 「主体的」に取り組とが成り、自分を定め、ナラ・ナラ・オラ・ス・と、企影的記し芸 紙(と)ととして、自分を変し、記念のも、と目部にしなが、左 へしためらない。	0	0	0	15 合計 78

荻窪高等学校 令和 4~7年度入学生用

教科 保健体育科 科目 体育

 教 科: 保健体育科
 科 目: 体育

 対象学年組:第 3 学年 1 組~ 8 組

 単位数· 3 単位

教科担当者: (Ⅰ部:松崎大河・加藤和輝・平岡里沙・杉山直哉) (Ⅱ部:松崎大河・日野熹平・鮫島朱里・中内果弥) (Ⅲ部 豊島恭昭・鮫島朱里・小林佳朗)

使用教科書:(現代高等保健体育 (大修館書店) 使用教材:現代高等保健体育ノート(大修館書店)

教科 保健体育科 の目標:

科目 体育

	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 単元 集合整列、体つくり運動 基礎体力トレーニング 体力テスト [知識及び技能] 集合整列、体つくり運動 基礎体力トレーニング 体力テスト [退考カ・削折力、表現力等] 集団行動を理解し、授業にける注意事項を守 る 【学びに向かう力、人間性等】	 指導事項 オリエンテーションによる授業 の確認事項 教材 プリント、PowerPoint 一人1台端末の活用 等 	【知識・技能】学習に取り組む姿勢について学ぶ(体力テストへの取り組み方、記録用紙への正しい記入) 思考・判断・表現】自分の体力に気づき、運動に親しむための資質や能力の向上について考えながら学習に取り組む (主体的に学習に取り組むを度) 授業への参加を積極的に行い、用器具の準備や片付けをすずれ、のでで行う。ICT機を活用して学びを深めようとする。	0	0	0	6
1 学	仲間と協力しながら意欲的・積極的に活動に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】勝敗を競ったリチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、体験や状況に応じた技能で仲間と選集化ゲームを展開することができる 【思考・判断・表現】生張にしたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組みを工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができる 【主体的に学習に取り組むを使】主体的に取り組むととも、フェアなアレイを大切にしようとすること、合意形成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。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。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。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。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。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。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。ことなどや、健康、安全を確保することができる	0	0	0	16
期	定期考査			0	0		0
	E テニス 【知識及び技能】 状況に応じたボール操作や安定した用具の操 作と連携した動きによって空間を作り出すなど の攻防を寸る 【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 チームや自己の課題を発見、合理的、計画的 な解決に向けて取り組み力を工夫するとと に、自己やチームの考えたことを他者に伝え	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	E テニス 【知識及び技能】 状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した 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 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己 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 を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝 える。 【学びに向かう力、人間性等】	0	0	0	12
	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する。 合意形成に貢献しようとすること。 一人一人の連いに応じたプレイなどを大切に しようとする。 互いに助け合い高め合おうとすることなど や、健康・安全を確保する。		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 にしようとする。 合意形成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。 互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全 を確保する。	0	0	0	12
	定期考査			0	0		0
2 学期	選邦別称省(バスケットボール・バドミントン・サッカー・ ウニス) 柱線型 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特殊に応じた多様な楽し入方があること。また、その楽し スカは、現人のスポーツはする意味などによっても変化す ことを理解する。 日息・判断・表現1 豊かなスポーツタイプの設計の仕方について、課題を参見 しまっない。一般に会形は一般である。 日本時代に向けて思考し判断するとともに、他者に伝 「主体的に学習に取り組む機関1 豊かなスポーツタイプの設計の仕方についての学習に主体的 に取り組む。	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、 社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また。その 楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変 (世)者と、世所・表現】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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。 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組む態度】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むととができる。	0	0	0	40
3	は 選択制作育(バスケットボール・バドミントン・サッカー・ アニス) 「知識・技徳! スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社 が特徴に応じた多様な報しみ方があること。また、その楽し カージとを理解する。 「思考・判断・実力」の設計の仕方について、課題を受見、 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、課題を受える。 「主持的に学習に取り組む地質! ときに、他者に伝 注:注約に学習に取り組む地質! 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的 に表別組む。	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	【知職・技能】豊かなスポーツライフの設計の仕方について 理解すること。スポーツは、各ライフステージにおける身体 的、心理的、社会的特徴に比した多様な乗しみ方があるこ と。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求な どによってを変化すること。 【思考・判断・表現】豊かなスポーツライフの設計の仕方に ついて、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考・判断す るとともに、他者に伝えること。 【主体的に学習に取り組む極度】豊かなスポーツライフの設 計の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。	0	0	0	15
学期	事業 将久を 「知識及び共通。 日間タイムを連載するペース配分を自己の体力や技能の程度 たらわせて設定し、そのペースに応じたメビードを維持して走 ちことう、判断力、未現力制 動るなどの日とや時間の連翹を見し、合理的な解決に向け で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 低者に伝える 【学びに向かう力、人間性句】 歴史機技化自主的に取り組むともに、 財産と使致に自主的に取り組むとともに、 財産を が出たが、 が出たが、 が出たが、 は、 にのが、	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	知識・技能】自己に適したペースを維持して、一定の距離 を走り通し、タイムを照補したり、競走したりできるように 「思考・判断・表現】生涯にわたって運動を豊かに継続する ための自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて 取り組み方を工夫するとともに、自己や他者とともに考えた ことを言葉にして伝えることができる 「主体的に学習に取り組む態度」主体的に取り組むととも に、自分自身を高めようとするすること、合意形成に貢献し ようとすること、一人人の強いを準重し、記録の向上を目 様にしながら、互いに助けやい高め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	0	0	0	16 合計 117

荻窪高等学校 令和4~7年度入学生用

科目 体育 教科 保健体育科

 教 科: 保健体育科
 科 目: 対象学年組:第 4 学年 1 組~ 8 組

 科 目: 体育 単位数: 2 単位

教科担当者: (I部:松崎大河・加藤和輝・平岡里沙・日野薫平 (I部:松崎大河・日野薫平・鮫島朱里・平岡里沙) (Ⅲ部 鮫島朱里・小林佳朗)

使用教科書:(現代高等保健体育 (大修館書店) 使用教材:現代高等保健体育ノート(大修館書店))

の目標: 教科 保健体育科

【知識及び技能】 高校生の時期は、身体的・精神的に大きな変化のある時期であり、人生の中で重要な意味を持っていることを踏まえて、自らの体の成長に向き合い、それぞれの競技種目で技能を高めたり、記録を伸ばそうとしたり努めることができる。

【思考力、判断力、表現力等】
主として身体に関わる事項について、自らの体力、身体能力を把握することに努める。積極的に活動できるとともに、仲間との協調性を図りながら、具体的な目標を設定し、生涯スポーツに繋げられるように取り組んでいく。自らの課題の解決に向けて調べたり、工夫したりしながら主体的に学ぶ姿勢を身に付けていく。

【学びに向かう力、人間性等】 それぞれの個人やチームの仲間と諸謀題について、コミュニケーションを図りながら、安全で楽しいと思えるような活動へ発展していくことを 目指す。準備や片付けなどをすすんで行い、活動時間を有効に使えるように努める。

利日 体育 の日煙・

17 🗆	E	V) 口 1示 ·		
	【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】
であり、 て、自ら	人生の中で重要な意味を持っているこ の体の成長に向き合い、それぞれの競	とを踏まえ 技種目で技	高校生の時期は、身体的・精神的に大きな変化のある時期 であり、人生の中で重要な意味を持っていることを踏まえ て、自らの体の成長に向き合い、それぞれの競技種目で技 能を高めたり、記録を伸ばそうとしたり努めることができ る。	ニケーションを図りながら、安全で楽しいと思えるような 活動へ発展していくことを目指す。準備や片付けなどをす

	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
	4 単元 集合整列、体つくり運動 基礎体力トレーニング 体力テスト 【知識及び技能】 集合整列、体つくり運動 基礎体力トレーニング 体力テスト 【思考力、判断力、表現力等】 集団行動を理解し、授業にける注意事項を 守る 【学びに向かう力、人間性等】 仲間と協力しながら意欲的・積極的に活動 に取り組む。	 指導事項 オリエンテーションによる授業 の確認事項 教材 プリント、PowerPoint 一人1台端末の活用 等 	【知識・技能】 学習に取り組む姿勢について学ぶ 体力テストへの取り組み方 記録用紙への正しい記入 【思考・判断・表現】 自分の体力に気づき、運動に親しむための資質や能力の 向上について考えながら学習に取り組む 【主体的に学習に取り組む態度】 授業への参加を積極的に行い、用器具の準備や片付けを すすんで行う。ICT機を活用して学びを深めようとする。	0	0	0	5
1 学期	B 選択制体育(バスケットボール・バドミントン・ハンドボール・テニス・サッカー) [知識・技能] スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化することを理解する。 [思考・判断・表現] 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、実に判断するを見し、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。 [主体的に学習に取り組む態度] 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組む。	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtub動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化することを理解することができる。 【思考・判断・表現】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 豊かなスポーツライフの設計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。	0	0	0	22
2 学期	 ○ 選択削体育(バレーボール・卓球・アルティメット・ソフトボール) 【知識・技能】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、全変しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても「思考・サルース・ファインの設計の仕方について、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組む。 	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化することを理解することができる。 【思考・判断・表現】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 豊かなスポーツライフの設計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。	0	0	0	27
3 学期	FIRST SECTION OF THE	・指導事項 様々な技能の習得 安全に留意した活動 Youtube動画の配信 ・一人1台端末の活用 等	【知識・技能】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解すること。 スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。 また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化すること。 【思考・判断・表現】 豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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。 【主体的に学習に取り組む態度】 豊かなスポーツライフの設計の仕方についての学習に主体的に取り組むこと。	0	0	0	24 合計 78

荻窪高等学校 令和4~7年度入学生用

教科 保健体育

科目保健

教 科: 保健体育 科 目: 保健 単位数: 1 単位

対象学年組:第 1 学年 組~ 8 組

教科担当者: (1組~3組:日野薫平 4組~6組:加藤和輝 7組・8組:豊島恭昭)

使用教科書: (現代高等保健体育 (大修館書店) 使用教材:現代高等保健体育ノート (大修館書店))

科 保健体育 の目標:

【知 識 及 び 技 能 】 健康の考え方、健康の保持増進と疾病の予防、精神の健康、交通安全、応急手当などについて理解し、自らの行動について考え、生涯を通じた健康についての知識理解を深める。

【思考力、判断力、表現力等】【思考力、判断力、表現力等】ととして身体に関わる事項について、自らの健康について考える。より良く生きていくことについて仲間と共に考えながら、具体的な目標を設定し、生涯の健康について考えられるように学んでいく。自らの健康に関する課題の解決に向けて調べたり、工夫したりしながら主体的に学ぶ姿勢を身に付けていく。

【学びに向かう力、人間性等】 それぞれの個人やsh会における健康課題について、コミュニケーションを図りながら学んでいく。主体的に調べたり、工夫した居rしながら、個人や社会の健康課題について学んでいく。

科目保健の目標:

1-1 🗀	PI-DE	o, п ык .		
	【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】
	2び社会生活における健康・安全についた。 ともに、技能を身に付けるようにする。 である。	5.	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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	

	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
	オリエンテーション	自己紹介 身体に関する数字について	授業を進めるに当たっての諸注意や評価につい て理解できる。	0	0	0	1
	身体の構造を理解し、保健体育の 授業を通じて学ぶことの意味を理解 する。 生涯にわたって必要な自分自身、 家族、あるいは将来のパートナーの 心身の健康について理解を深める。	1-0' 筋肉と骨について 1-0'' 筋肉と水分 1-7 食事と健康	自分自身の体の構造について興味関心を持って理解できている。 身体に関することを具体的な数字でより深く 理解できている。 現代社会と健康について、自他や社会の課題 を発見し、その解決を目指した活動を通して、 次の事項を身に付けることができる。	0	0	0	5
- 学期	II 日公日 B の 7 から ず社公の健康	1-8 休養・睡眠と健康 1-6 運動と健康 1-1 健康の考え方と成り立ち 1-2 私たちの健康の姿	現代社会と健康について,自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して,健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には,運動,食事,休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見,及び社会的な対策が必要であることを理解している。	0	0	0	7
	定期考査			0	0		1
2	健康的な生活習慣の必要性を理解 し、自分自身のみならず社会の健康に ついて考えていく。	1-3 生活習慣病の予防と回復 1-15 現代の感染症 1-16 感染症の予防 1-9 喫煙と健康	関連と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康なこと。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。	0	0	0	8
2 学期	精神的な健康について考えを深め、 人間が持つ飲求とそれに伴った適応機 制について学び、自分や他者の精神の 健康について学ぶ。	課題作成 CMの制作 PowerPoitの 活用 1-18 健康に関する意思決定・行動選択 欲求と適応機制 1-12 精神疾患の特徴 1-13 精神疾患の予防 1-4 精神疾患からの回復	精神疾患の予防と回復には、運動、食事、体業及び順量限の 期和のとれた生活を実践するともは、必身の不測に気付く ことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な 対策が必要であることを理解している。 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関 する原則や概念に着目して解決の方法を思考と判断するとと も原、利いを表現することができる。 現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、 病等のリスの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づ くりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択 し、それらを説明することができる。	0	0	0	8
	定期考査			0	0		1
3 学期	自らの心身の健康を通じて健康についての理解を深めながら、他者や社会の健康についてより理解を深め、学を生活を通じてより良い健康のあり方を考える。	健康に関する意思決定・行動選択 心の健康と自己実現	精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であることを理解している。現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる。	0	0	0	7
	定期考査			0	0		1
							合計

39

荻窪高等学校 令和 4 ~7年度入学生用

教科 保健体育 科目保健

教 科: 保健体育 科 目: 保健 1 単位 単位数:

対象学年組:第 2 学年 1 組~ 8 組 教科担当者: (1 組~ 3 組: 杉山直哉 4 組~6組: 中内果弥 7組・8組: 小林佳朗)

使用教科書: (現代高等保健体育 (大修館書店) 使用教材:現代高等保健体育ノート(大修館書店))

の目標: 保健体育

【知 識 及 び 技 能 】 健康の考え方、健康の保持増進と疾病の予防、精神の健康、交通安全、応急手当などについて理解し、自らの行動について考え、生涯を通じた健康についての知識理解を深める。

【思考力、判断力、表現力等】 主として身体に関わる事項について、自らの健康について考える。より良く生きていくことについて仲間と共に考えながら、具体的な目標を設定 し、生涯の健康について考えられるように学んでいく。自らの健康に関する課題の解決に向けて譲べたり、工夫したりしながら主体的に学ぶ姿勢を 身に付けていく。

【学びに向かう力、人間性等】 それぞれの個人やsh会における健康課題について、コミュニケーションを図りながら学んでいく。主体的に調べたり、工夫した居rしながら、個人や社会の健康課題について学んでいく。

の目標: 科目 保健 【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

		指導項目・内容	評価規準	知	昛	態	配当 時数
	オリエンテーション	自己紹介 授業の進め方について	授業を進めるに当たっての諸注意や評価について理解できる。	0	0	0	1
	我が国における道路交通事故の現状を知り、具体 的な事例を適宜的上げ、事故には、東海の時性、 当事者の行動や規範を守る意識、周囲の環境など が関連しているとを理解できる。 交通事故を防止するには、自他の生命を増重す とを把握すること及で個人の適切が行動が必要で あることを理解できる。 次近事故には、責任や補償問題が生じることを理 解できる。 東級のより、安全社会づくりには、環境の整備が 重要であり、特に交通事故とけには、法的な 電機、複設策関の天実、東面の交生性の向上など の対策が必要でもることを理解できる。	2-1 事故の現状と発生要因 2-2 安全な社会の形成 2-3 交通における安全	安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、安全な社会生活にかいて理 解を確めるとともに、応急手当を適切にできるだけの知識を 身につける。 安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の 取組が必要であることが理解できている。また、交通事故を 防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適 切な行動、自他の生命を発車する態度、交通環境の整備が関 わることを受適事故には補償をはじめとした責任が生じるこ とを理解している。	0	0	0	5
1 学期	落を防止する社会づ欠いこのいても取り上げるとう配 適切なた急手当は、傷害や疾病の悪化を防いり、傷病者の苦痛を接和したりすることを理解できる。 自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対 広できる社会をつくるには、一人一が適切な速 が直接や連続も含むた急手の手順や方法を身 に付けるとともに、自ら進んで行う施度を養うとか 必要であることを理解できる。 日常生活で起こる障害や、熱中症などの疾病の 際には、それにむた体体の破保、止血、固定など の基本的な広急手当の手順や方法かることを実 習を通じて理解できるようにする。 心解作出が無においては、急速に回復の可能性 が失われつつあり、速やかな、気道確保、人工呼吸、 勝骨上が無にないては、急速に回復の可能性 が失われつつるり、速やかな、気道確保、人工呼吸、 勝骨上が悪にないては、急速に回復の可能性 が失われつつるり、速やかな、気道確保、人工呼吸、 原件直角と体の関係を対して 大工呼吸、衛門を追などの原生や方法について は、実習を通して理解できるようにする。	2-4 応急手当の意義と其の基本 2-5 日常的な応急手当 2-6 心肺蘇生法	適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。 応急手当には、正しい手順や方法があること。 また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過ともに損なわれていく場合があることから、 速やかに行う必要があることを理解している。 さらに心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うことができる。 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができる。	0	0	0	7
	定期考査			0	0		1
	思春期における心身の発達や健康課題について 特に性的熱成に伴い、心理面(行動面が変化する と比ついて理解できる。また、これらの変化に対応 して、自分の行動への責任感や異性を修重する態 度が必要であること、及び、代上閉する情報等への 適切な対処が必要であることを理解できる。 思春期における心身の発達や健康課題について がに性的熱点に伴い、心理面 でいて理解できる。また、これらの変化に対応 して、自分の行動への責任を発して多なでしました。 して、自分の行動への責任を発して多なであることを理解できる。 度が必要であること、及び、性に関する情報等への 適切な対処が必要であることを理解できる。	3-1 ライフステージと健康 3-2 思春期と健康 3-3 性意識と性行動の選択 3-4 妊娠・出産と健康	生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、 その解決を目指した 活動を通して、次の事項を身に付けることができる。 生涯を通じる健康の保持関連や回復には、生涯の各段階の 健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが問わって いることが理解できている。 思春期における心身の免遣や性的成熟に伴う身体面、心理 面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあ ることを理解できる。その際、これらの変化に対応して、自 分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度 と音識した行動ができる。 性に関する情報等への適切な対処が必要であることを理解 している。	0	0	0	6
	受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について 理解できるようにするとともに、家族計画の意義や人 五妊娠中絶の身々の影響についても理解である ようにする。 結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康への 責任感、良好な人間関係や家族や関の人からの 変援、及び手への健康診査の利用などの保健・ 医療サービスの活用が必要なことを理解できる。 加齢に伴う心身の変化について、形態面及び機能 証前が三規律できる。 一中高年期を健やかに過ごすためには、若い時か、 適正な体電や血圧などに関心をもち、適切な健 族習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けること など自己管理をすることが重要であることを理解 きる。	3-5 避妊法と人工妊娠中絶 3-6 結婚生活と健康 3-7 中高年期の健康 PowerPointによる課題制作と発表	受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるとともに、健康課題には年齢や生活習慣などが関わることについて理解できる。 また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や関りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用子保健相談などの様々な侵権・医療サービスの活用が必要であることを理解している。 高齢社会では、認知症を含む疾病等への対処、事故の防止、生活の質の保持、介護などの必要性が高まることなどから、保健、医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解している。	0	0	0	7
	定期考查			0	0		1
3 全月	1,2年保健で学習した内容を踏まえて、課題を見つけ、その課題解決のための方法や手段を考察 し、具体的にどのよう活動によって自分自身や社会の健康を考えていくことができるか、課題制作と 発表を通じて学ぶ。	PowerPointによる課題制作と発表	1,2年で学習してきた内容に対して自ら課題を見つけ、その課題解決に向けた思考や判断が合理的かつ社会生活に結び付けて考えられているかどうかを発表や課題提出を通じて評価する。	0	0	0	10
	定期考査			0	0		1