

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当 時数
卓球 【知識・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。 役割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・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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。	・オリエンテーション ・ラケットの握り方 ・ボール慣れ ・サーブの打ち方 ・フォアハンドの打ち方 ・バックハンドの打ち方 ・スマッシュの打ち方 ・ラリーでの簡単なゲーム ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	【知識・技能】 ・卓球において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付ける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説明できる。 ・ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけている。 【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。 ・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ている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	16
	定期考査	・試合のやり方について ・得点の数え方 ・シングルス戦（総当り方式）（トーナメント方式） ・ダブルス戦（総当り方式）（トーナメント方式） ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	○	○		2
	定期考査		○	○		2
	定期考査		○	○		2
卓球 【知識・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。 役割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・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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。	・オリエンテーション ・ラケットの握り方 ・ボール慣れ ・サーブの打ち方 ・フォアハンドの打ち方 ・バックハンドの打ち方 ・スマッシュの打ち方 ・ラリーでの簡単なゲーム ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	【知識・技能】 ・卓球において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付ける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説明できる。 ・ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけている。 【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。 ・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ている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	16
	定期考査	・試合のやり方について ・得点の数え方 ・シングルス戦（総当り方式）（トーナメント方式） ・ダブルス戦（総当り方式）（トーナメント方式） ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	○	○		2
	定期考査		○	○		2
	定期考査		○	○		2
					合計	70

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当 時数	
バレーボール 【知識・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。 役割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・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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。	・オリエンテーション ・ボール慣れ ・オーバーハンドパスの基本動作 ・アンダーハンドパスの基本動作 ・アタックの基本動作 ・サーブの基本動作 ・サーブレシーブからの三段攻撃 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 ・ゲームの進め方とゲーム	【知識・技能】 ・バレーボールにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付ける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。 ・ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 【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。 ・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ている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	12	
前期	バスケットボール 【知識・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。 安定したボール操作と空間を作り出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・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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。	・ボールハンドリング ・シュートの基本動作 ・パス、ドリブルの基本動作 ・ICTを用いた動作確認	【知識・技能】 ・バスケットボールにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付ける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。 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 ・味方が操作しやすいパスを送ることができる。 ・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 【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。 ・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ている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	4
	定期考査	・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 【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。	○	○		2	
	・2対2のコンビネーション練習 ・3対3のコンビネーション練習 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 ・ゲームの進め方とリーグ戦形式のゲーム	・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 【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。 ・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ている。 ・健康・安全を確保している。	○	○	○	6	
バドミントン 【知識・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。 役割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・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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。	・ストロークの基本動作 ・サーブの基本動作 ・サーブからのラリー練習 ・ゲームの進め方 ・シングルス・ダブルスのゲーム ・ICTを用いた動作確認や連携の確認	【知識・技能】 ・バドミントンにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付ける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。 ・ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 【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。 ・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ている。	○	○	○	10	
定期考査		・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 【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。	○	○		2	

<p>バレーボール</p> <p>【知識・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。</p> <p>役割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いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。</p> <p>【思考・判断・表現】 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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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し、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。</p>	<p>・オリエンテーション</p> <p>・ボール慣れ</p> <p>・オーバーハンドパスの基本動作</p> <p>・アンダーハンドパスの基本動作</p> <p>・アタックの基本動作</p> <p>・サーブの基本動作</p> <p>・サーブレシーブからの三段攻撃</p> <p>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</p> <p>・ゲームの進め方とゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・バレーボールにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付ける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。</p> <p>・ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。</p> <p>・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。</p> <p>・ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</p> <p>・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p> <p>・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけている。</p> <p>【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。</p> <p>・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ている。</p> <p>・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	10
<p>バスケットボール</p> <p>【知識・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。</p> <p>安定したボール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。</p> <p>【思考・判断・表現】 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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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し、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。</p>	<p>・ボールハンドリング</p> <p>・シュートの基本動作</p> <p>・パス、ドリブルの基本動作</p> <p>・ICTを用いた動作確認</p> <p>定期考査</p> <p>・2対2のコンビネーション練習</p> <p>・3対3のコンビネーション練習</p> <p>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</p> <p>・ゲームの進め方とリーグ戦形式のゲーム</p>	<p>【知識・技能】 ・バスケットボールにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付ける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。</p> <p>・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。</p> <p>・味方が操作しやすいパスを送ることができる。</p> <p>・ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</p> <p>・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p> <p>・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけている。</p> <p>【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。</p> <p>・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ている。</p> <p>・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	6
<p>バドミントン</p> <p>【知識・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。</p> <p>役割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いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。</p> <p>【思考・判断・表現】 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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 球技に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し、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。</p>	<p>・ストロークの基本動作</p> <p>・サーブの基本動作</p> <p>・サーブからのラリー練習</p> <p>・ゲームの進め方</p> <p>・シングルス・ダブルスのゲーム</p> <p>・ICTを用いた動作確認や連携の確認</p> <p>定期考査</p>	<p>【知識・技能】 ・バドミントンにおいて用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付ける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。</p> <p>・ボールを相手側のコートに空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。</p> <p>・サーブでは、ボールをねらった場所に打つことができる。</p> <p>・連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</p> <p>・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p> <p>・球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見つけている。</p> <p>【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。</p> <p>・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ている。</p> <p>・健康・安全を確保している。</p>	○	○	○	10
			○	○		2
					合計	70

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当 時数
<p>ダンス</p> <p>【知識・技能】 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通して交流や発表をすることができるようにする。</p> <p>現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。</p> <p>【思考・判断・表現】 表現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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ダンス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、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割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。</p>	<p>現代的なリズムダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイソレーション ・リズム取り (アップ・ダウン) ・ワークアウト ・ストレッチ ・課題曲 ・ICTを用いた動作確認 	<p>【知識・技能】 ・交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いなどがあり、全員で交流し合う方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムミカルな全身運動をすることで、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。 ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。 ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようになりたりして踊ることができる。 ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができる。</p>	○	○	○	16
	定期考査	<p>【思考・判断・表現】 ・選択した踊りの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、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。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンス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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・ダンス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表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○		2
	定期考査	<p>現代的なリズムダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイソレーション ・リズム取り (アップ・ダウン) ・ワークアウト ・ストレッチ ・ステップの応用 ・グループ活動 ・発表 ・ICTを用いた動作確認 	<p>【知識・技能】 ・交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いなどがあり、全員で交流し合う方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムミカルな全身運動をすることで、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。 ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。 ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようになりたりして踊ることができる。 ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができる。</p>	○	○	○
<p>ダンス</p> <p>【知識・技能】 次の運動について、感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通して交流や発表をすることができるようにする。</p> <p>現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。</p> <p>【思考・判断・表現】 表現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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ダンス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、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割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。</p>	<p>現代的なリズムダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイソレーション ・リズム取り (アップ・ダウン) ・ワークアウト ・ストレッチ ・課題曲 ・ICTを用いた動作確認 	<p>【知識・技能】 ・交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いなどがあり、全員で交流し合う方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムミカルな全身運動をすることで、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。 ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。 ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようになりたりして踊ることができる。 ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができる。</p>	○	○	○	16
	定期考査	<p>【思考・判断・表現】 ・選択した踊りの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、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。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンス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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 ・ダンス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表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。 ・健康・安全を確保している。</p>	○	○		2
	定期考査	<p>現代的なリズムダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイソレーション ・リズム取り (アップ・ダウン) ・ワークアウト ・ストレッチ ・ステップの応用 ・グループ活動 ・発表 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 	<p>【知識・技能】 ・交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いなどがあり、全員で交流し合う方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムミカルな全身運動をすることで、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。 ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。 ・軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようになりたりして踊ることができる。 ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができる。</p>	○	○	○
定期考査			○	○		2
合計						70

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価標準	知	思	態	配当 時数
前期 柔道 【知識・技能】 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 柔道では、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・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 柔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。	<ul style="list-style-type: none"> ・礼法 ・姿勢・組み方 ・崩し・体さばき ・受身 ・投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・膝車 ・支え釣り込み足 ・大腰 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 	【知識・技能】 ・武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、言ったり書き出したりしている。 ・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について、言ったり書き出したりしている。 ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。 ・取は相手の動きの変化に応じながら、けき固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うことができる。 【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・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。 ・相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。	○	○	○	16
	定期考査		○	○		2
	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・背負い投げ ・大内刈り ・出足払い ・固め技 <ul style="list-style-type: none"> ・けき固め ・横四方固め ・かかり練習 ・約束練習 ・試合 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 	【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。 ・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。	○	○	○	16
	定期考査		○	○		2
後期 柔道 【知識・技能】 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 柔道では、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・判断・表現】 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。 【主体的に学習に取り組む態度】 柔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。	<ul style="list-style-type: none"> ・礼法 ・姿勢・組み方 ・崩し・体さばき ・受身 ・投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・膝車 ・支え釣り込み足 ・大腰 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 	【知識・技能】 ・武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、言ったり書き出したりしている。 ・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について、言ったり書き出したりしている。 ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むことができる。 ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。 ・取は相手の動きの変化に応じながら、けき固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うことができる。 【思考・判断・表現】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・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。 ・相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。	○	○	○	16
	定期考査		○	○		2
	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・背負い投げ ・大内刈り ・出足払い ・固め技 <ul style="list-style-type: none"> ・けき固め ・横四方固め ・かかり練習 ・約束練習 ・試合 ・ICTを用いた動作確認や連携の確認 	【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。 ・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。	○	○	○	14
	定期考査		○	○		2
				合計		70

年間授業計画

新宿山吹高等学校 令和5年度

教科 **保健体育** 科目 **保健α**

教科: 保健体育 科目: 保健α 単位数: 1 単位

使用教科書: 現代高等保健体育 (大修館書店)

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、技能を身に付けるようにする。	
【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試行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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。	

科目	保健α	の目標:
【知識及び技能】	個人及び社会における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	【思考力、判断力、表現力等】
	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。	【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。

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	
前期 現代社会と健康 【知識及び技能】 ・国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解する。 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解する。 ・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する。 ・喫煙と飲酒は、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する。 ・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を理解する。 ・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する。 【思考・判断・表現】 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しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康についての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	・健康の考え方と成り立ち ・私たちの健康のすがた ・生活習慣病の予防と回復 ・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復 ・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康	【知識・技能】 ・国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解している。 ・感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 ・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。 ・喫煙と飲酒は、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。 ・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を理解している。 ・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。 【思考・判断・表現】 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しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康についての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	8	
	定期考査	・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・精神疾患の特徴 ・精神疾患の予防 ・精神疾患からの回復	深い理解を有していること。また、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。 ・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を理解している。 【思考・判断・表現】 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しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 現代社会と健康についての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○		1
	定期考査			○	○		1
	定期考査	・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防 ・健康に関する意思決定・行動選択 ・健康に関する環境づくり		○	○	○	8
定期考査			○	○		1	
後期 安全な社会生活 【知識・技能】 ・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに伴った個人の取組が必要であること。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、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事象には補償をはじめとした責任が生じることを理解する。 ・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とともに、心肺蘇生法などの応急手当を適切に行う技能を身に付ける。 【思考・判断・表現】 ・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ているとともに、それらを表現する。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全な社会生活についての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	・事故の現状と発生要因 ・安全な社会の形成 ・交通における安全 ・応急手当の意義とその基本 ・日常的な応急手当 ・心肺蘇生法	【知識・技能】 ・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに伴った個人の取組が必要であること。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、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事象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。 ・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とともに、心肺蘇生法などの応急手当を適切に行う技能を身に付けている。 【思考・判断・表現】 ・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ているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 安全な社会生活についての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	7	
	定期考査			○	○		1
合計						35	

年間授業計画

新宿山吹高等学校 令和5年度

教科 **保健体育** 科目 **保健β**

教科: 保健体育 科目: 保健β 単位数: 1 単位

使用教科書: 現代高等保健体育 (大修館書店)

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、技能を身に付けるようにする。	
【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試行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、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。	

科目	保健β	の目標:
【知識及び技能】	個人及び社会における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	【思考力、判断力、表現力等】
		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。
		【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。

	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
前期	生涯を通じる健康 【知識・技能】 ・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、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関わっていることを理解する。 ・労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解する。 【思考・判断・表現】 ・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現する。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じる健康についての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	・ライフステージと健康 ・思春期と健康 ・性意識と性行動の選択 ・妊娠・出産と健康 ・避妊法と人工妊娠中絶	【知識・技能】 ・生涯を通じる健康の保持増進や回復には、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関わっていることを理解している。 ・労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 生涯を通じる健康についての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
	定期考査			○	○		1
		・結婚生活と健康 ・中高年期と健康 ・働くことと健康 ・労働災害と健康 ・健康的な職業生活		○	○	○	8
	定期考査			○	○		1
後期	健康を支える環境づくり 【知識・技能】 ・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとすよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解する。 ・食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解する。 ・生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが必要であること。また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であることを理解する。 ・我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていることを理解する。 ・自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していく必要があること。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であることを理解する。 【思考・判断・表現】 ・健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現する。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康を支える環境づくりについての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組む。	・大気汚染と健康 ・水質汚染、土壌汚染と健康 ・環境と健康にかかわる対策 ・ごみの処理と上下水道の整備 ・食品の安全性 ・食品衛生にかかわる活動	【知識・技能】 ・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとすよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。 ・食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていることを理解している。 ・生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが必要であること。また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であることを理解している。 ・我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていることを理解している。 ・自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していく必要があること。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であることを理解している。 【思考・判断・表現】 ・健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康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しているとともに、それらを表現している。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康を支える環境づくりについての課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	8
	定期考査			○	○		1
		・保健サービスとその活用 ・医療サービスとその活用 ・医薬品の制度とその活用 ・さまざまな保健活動や社会的対策 ・健康に関する環境づくりと社会参加		○	○	○	7
	定期考査			○	○		1
					合計	35	