

墨田工科高等学校 令和7年度

教科 保健体育

科目 体育

教科： 保健体育                      科目： 体育

単位数： 2 単位

対象学年組： 第 1 学年    1 組～    5 組

教科担当者：

使用教科書： （ 大修館書店 ステップアップ高校スポーツ2024 ）

教科 保健体育                      の目標：

- 【知 識 及 び 技 能】      運動の合理化、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解し、
- 【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、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組
- 【学びに向かう力、人間性等】      運動の楽しさや喜びを深くあじわうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

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】                                        |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 運動の合理化、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解し、目的に応じた技能を身に付けさせる。 | 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、課題に応じた運動の組み合わせ方を工夫し、それらを他者に伝えることができる。 | 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組むことができる。 |

|             | 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<br>時数 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|
| 1<br>学<br>期 | 球技 ソフトボール<br>体育の見方や考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて学習過程を通して、心と体を一体として捉え、所以外にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。<br>【知識及び技能】<br>技術や戦術を活用した作戦で、課題解決に向けた安全で合理的な練習の仕方があることを理解し、目的に応じたバット操作やボール操作を行えるようにする。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、それらを他者に伝えることができるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にし、運動の楽しさや喜びを深く味わい、チームとして個人として計画的な実践に主体的に取り組むことができるようにする。 | ①バッティング<br>・置きティーバッティング<br>・トスバッティング<br><br>②守備<br>・キャッチボール<br>・ノック<br><br>③ゲーム                  | 【知識・技能】<br>タイミングよくバットを振りぬき、強いボールを打ったり、安定してボール捕って・投げる等の打撃・守備の基本的な技能を定着することができる。<br>【思考・判断・表現】<br>自己やチームの課題に向き合い、技能の向上のために試行錯誤したり、アドバイスをしあったりして協働的な学習ができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>役割を積極的に見つけ、自己の役割を果たそうとするとともに、ソフトボールに主体的に取り組んでいる。 | ○ | ○ | ○ | 12       |
|             | 武道 柔道<br>体育の見方や考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて学習過程を通して、心と体を一体として捉え、所以外にわたって心身の健康を保持増進するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。<br>【知識及び技能】<br>技術や戦術を活用した作戦で、課題解決に向けた安全で合理的な練習の仕方があることを理解し、相手の動きに対応した身体の動きを行うことができる。<br>【思考力、判断力、表現力等】<br>学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、それらを他者に伝えることができるようにする。<br>【学びに向かう力、人間性等】<br>自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にし、運動の楽しさや喜びを深く味わい、個人として計画的な実践に主体的に取り組むことができるようにする。                               | ①礼法、柔道着の着方<br><br>②基礎トレーニング<br>・柔軟トレーニング<br>・バランストレーニング<br>・基礎運動<br><br>③受け身<br>・後ろ受け身<br>・前受け身等 | 【知識・技能】<br>基礎トレーニング等柔道に必要な身体の使い方ができるようになるとともに、受け身をすることができる。<br>【思考・判断・表現】<br>自己の課題に向き合って技能の向上のために試行錯誤をするとともに、仲間の課題にも向き合い課題解決のためにアドバイスを送ったり、取り組み方を工夫することができる。<br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>役割を積極的に見つけ、自己の役割を果たそうとするとともに、柔道に主体的に取り組んでいる。 | ○ | ○ | ○ | 12       |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----|
| 2<br>学<br>期 | <p>球技 サッカー</p> <p>体育の見方や考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて学習過程を通して、心と体を一体として捉え、所以外にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>技術や戦術を活用した作戦で、課題解決に向けた安全で合理的な練習の仕方があることを理解し、目的に応じたボール操作を行えるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>学習した知識や技能を活用して、チームや自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、それらを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にし、運動の楽しさや喜びを深く味わい、チームとして個人として計画的な実践に主体的に取り組むことができるようにする。</p> | <p>①パス</p> <p>②ドリブル</p> <p>③シュート</p> <p>④ゲーム</p>    | <p>【知識・技能】</p> <p>基本的なパス・ドリブル・シュート等の個人の技能を定着しているとともに、試合の状況に応じたプレーをすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己やチームの課題に向き合い、技能の向上のために試行錯誤したり、アドバイスをしあったりして協働的な学習ができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>役割を積極的に見つけ、自己の役割を果たそうとするとともに、サッカーに主体的に取り組んでいる。</p>      | ○ | ○ | ○ | 16 |
|             | <p>武道 柔道</p> <p>体育の見方や考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて学習過程を通して、心と体を一体として捉え、所以外にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>技術や戦術を活用した作戦で、課題解決に向けた安全で合理的な練習の仕方があることを理解し、相手の動きに対応した身体の動きを行うことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、それらを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>自主的に取り組むとともに、フェアなプレーを大切にし、運動の楽しさや喜びを深く味わい、個人として計画的な実践に主体的に取り組むことができるようにする。</p>         | <p>①基礎トレーニング</p> <p>②受け身</p> <p>③寝技</p> <p>④投げ技</p> | <p>【知識・技能】</p> <p>柔道に必要な受け身が正しくできるとともに、寝技や投げ技等の技の技能を習得している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己の課題に向き合って技能の向上のために試行錯誤をするとともに、仲間の課題にも向き合い課題解決のためにアドバイスを送ったり、取り組み方を工夫することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>役割を積極的に見つけ、自己の役割を果たそうとするとともに、柔道に主体的に取り組んでいる。</p> | ○ | ○ | ○ | 16 |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----|
| 3<br>学<br>期 | <p>陸上 持久走</p> <p>体育の見方や考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて学習過程を通して、心と体を一体として捉え、所以外にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>技術や戦術を活用した作戦で、課題解決に向けた安全で合理的な練習の仕方があることを理解する。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、それらを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>自主的に取り組むとともに、運動の楽しさや喜びを深く味わい、個人として計画的な実践に主体的に取り組むことができるようにする。</p> | ○長距離（持久走） | <p>【知識・技能】</p> <p>自身の記録の向上やタイムを競うなどして体力の保持及び向上ができています。</p> <p>【思考・判断・表力】</p> <p>自己の課題に向き合って技能の向上のために試行錯誤をするとともに、仲間の課題にも向き合い課題解決のためにアドバイスを送ったり、取り組み方を工夫することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>役割を積極的に見つけ、自己の役割を果たそうとするとともに、陸上競技に主体的に取り組んでいる。</p> |  |  |  | 14 |
|             | 合計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  | 70 |