

東京都立つばさ総合高等学校 令和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：2 単位

対象学年組：第1学年 1組～6組

教科担当者：

使用教科書：（ステップアップスポーツ）

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】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。

【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。

【学びに向かう力、人間性等】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。

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、それらの技能を身に付けるよう	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

	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	A 単元 【知識及び技能】 技の行い方では、技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統（技群、グループ）の技には共通性があることを理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 技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 【学びに向かう力、人間性等】 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讀たえようとすること、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。	・指導事項 【バスケットボール】 ・様々なシュート ・対面パス ・三角パス ・四角パス ・4 v s 3 ・ゲーム	【知識・技能】 球技の各型の各種目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。 【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ること 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	10
	B 単元 【知識及び技能】 ゴール前の空いている場所をカバーすること。 【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。 【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など、また合意形成に貢献しようとするなど。	・指導事項 【サッカー】 ・ドリブル ・2人パス ・ドリブルパス ・シュート ・ゲーム	【知識・技能】 球技の各型の各種目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。 【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ること 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	9

2 学	C 単元 【知識及び技能】 ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること。 【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。 【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、また合意形成に貢献しようとする。	・指導事項 バドミントン ・サーブ ・ヘアピン ・ドロップ ・クリア ・スマッシュ ・教材等	【知識・技能】 球技の各型の各種目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。 【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ること 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	9
	D 単元 【知識及び技能】 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する 【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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。 【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、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 【水泳】 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・教材等	【知識・技能】 肘を曲げて腕全体で水をとらえ、加速するようにかくことができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	6
	D 単元 【知識及び技能】 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する 【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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。 【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、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 【水泳】 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・教材等	【知識・技能】 肘を曲げて腕全体で水をとらえ、加速するようにかくことができる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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。	○	○	○	6

期	E 単元	【知識及び技能】 記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解する 【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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。 【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、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 【ソフトボール】 ・キャッチボール ・Tバッティング ・簡易ゲーム ・ゲーム	【知識・技能】 球技の各型の各種目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。 【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ること 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	15
	F 単元	【知識及び技能】 サーブでは、ボールをねらった場所に打つこと。 【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。 【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	・指導事項 【バレーボール】 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・アンダーハンドサーブ ・フロッターサーブ ・レシーブ ・スパイク ・連携攻撃 ・ゲーム	【知識・技能】 球技の各型の各種目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。 【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ること 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	7
3 学 期	G 単元	【知識及び技能】 サーブでは、ボールをねらった場所に打つこと。 【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。 【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	・指導事項 【卓球】 ・ラリー ・サーブ ・シングルスゲーム ・ダブルスゲーム	【知識・技能】 球技の各型の各種目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。 【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ること 【主体的に学習に取り組む態度】 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとすること。	○	○	○	8
	合計							70