都立国際高校　年間授業計画／Tokyo Metropolitan Kokusai High School　Course Syllabus

○ 科目基礎情報 (Course information)

開講年度	(Academic year)	令和7年度 (2025 年度)
開講学科	(Department)	国際学科国際バカロレアコース／IBDP(International Baccalaureate Diploma Programme)
教科	(Subject Area)	保健体育
科目	(Subject)	体育
学年・クラス	(Grade・Class)	1年
単位数	(Number of units)	2
使用教科書	(Text Books)	現代高等保健体育　大修館書店 ・ Active Sports「総合版」2025　大修館書店
校外学習	(Field trip)	

○ 教科の目標 (Goals of the subject area)

【知識及び技能】 (Knowledge and Skills)
運動・スポーツにおいて、技術向上やゲームにおける戦術等に必要な知識・技能の習得を目指し、実践できる能力を養う

【思考力、判断力、表現力等】 (Ability to think, make judgements, express themselves)
運動・スポーツにおいて、生涯に渡って実践する意味や、継続するための課題を提示し、その理解や解決に向けての思考を重ね、適切な判断ができる能力を養うとともに、自ら導き出した思考や・判断を仲間に的確に伝えられる能力を養う

【学びに向かう力、人間性等】 (Motivation to learn, Humanity)
運動・スポーツの競争や協働の経験を通して、仲間を尊重する態度を養うとともに、自己の責任を理解し果たす能力を養う

○ 科目の目標 (Goals of the subject)

【知識及び技能】 (Knowledge and Skills)	【思考力、判断力、表現力等】 (Ability to think, make judgements, express themselves)	【学びに向かう力、人間性等】 (Motivation to learn, Humanity)
各種目において、技術向上やゲームにおける戦術等に必要な知識・技能の習得を目指し、実践できる能力を養う	各種目において、生涯に渡って実践する意味や、継続するための課題を提示し、その理解や解決に向けての思考を重ね、適切な判断ができる能力を養うとともに、自ら導き出した思考や・判断を仲間に的確に伝えられる能力を養う	各種目の競争や協働の経験を通して、仲間を尊重する態度を養うとともに、自己の責任を理解し果たす能力を養う

○ 授業計画 (Course schedule)

	単元の具体的な指導目標 Unit Objectives	指導項目・内容 Topic / Contents	評価規準 Evaluation Criteria	知 ❶	思 ❷	態 ❸	Alotted hours 配当時数
1学期 (1st semester)	体育理論 【知識及び技能】 ・各種の運動の特性を学び、生涯スポーツとして健康の保持増進を目的とした運動理論や各種技能の習得ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・授業で学んだ知識・技能を、自分の人生にあてはめ、どのように生かすのが良いか理解し、考え、判断ができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・健康の保持増進を目的として学んだ体育理論の知識と技能を、自分の人生にあてはめ、実際の生活に取り組んでいこうという積極的な姿勢がみられるようになる。	指導事項 ・ＩＣＴ機器（動画撮影）を活用した映像による指導 教材 ・指導書活用 「現代高等保健体育（大修館）」 「Active Sports（大修館）」	❶【知識・技能】 ・各種の運動の特性を学び、生涯スポーツとして健康の保持増進を目的とした運動理論や各種技能の習得ができているか。 ❷【思考・判断・表現】 ・授業で学んだ知識・技能を、自分の人生にあてはめ、どのように生かすのが良いか理解し、考え、判断ができているか。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 ・健康の保持増進を目的として学んだ体育理論の知識と技能を、自分の人生にあてはめ、実際の生活に取り組んでいこうという積極的な姿勢がみられるか。	○	○	○	4
	体つくり運動 【知識及び技能】 ・健康の保持増進や生涯スポーツの継続・けが防止を目的とした運動の為の基本的な体力の向上のための知識や技能の習得ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・授業で学んだ知識・技能を、自分の人生にあてはめ、どのように生かすのが良いか理解し、考え、判断ができるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・健康の保持増進等を目的として学んだからだつくり運動の知識と技能を、自分の人生にあてはめ、実際の生活に取り組み、継続していこうという積極的な姿勢がみられるようになる。	指導事項 ・グループ別指導 ・ＩＣＴ機器（動画撮影）を活用した映像による指導	❶【知識・技能】 ・健康の保持増進や生涯スポーツの継続・けが防止を目的とした運動の為の基本的な体力の向上のための知識や技能の習得ができているか。 ❷【思考・判断・表現】 ・授業で学んだ知識・技能を、自分の人生にあてはめ、どのように生かすのが良いか理解し、考え、判断ができているか。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 ・健康の保持増進等を目的として学んだからだつくり運動の知識と技能を、自分の人生にあてはめ、実際の生活に取り組み、継続していこうという積極的な姿勢がみられるか。	○	○	○	8
	柔道・ダンス 【知識及び技能】 ・柔道・ダンスに関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、試合や発表の場で発揮・表現できるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れるようになる。	指導事項 ・グループ別指導 ・ＩＣＴ機器（動画撮影）を活用した映像による指導	❶【知識・技能】 ・柔道・ダンスに関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができているか。 ❷【思考・判断・表現】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、試合や発表の場で発揮・表現できているか。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れているか。	○	○	○	8

	単元の具体的な指導目標 Unit Objectives	指導項目・内容 Topic / Contents	評価規準 Evaluation Criteria	知 ❶	思 ❷	態 ❸	配当 時数
	陸上（短･中距離走、走り幅跳び） 【知識及び技能】 ・陸上に関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、記録測定の場で発揮できるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れるようになる。	指導事項 ・グループ別指導 ・ＩＣＴ機器（動画撮影）を活用した映像による振り返り指導	❶【知識・技能】 ・陸上に関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができているか。 ❷【思考・判断・表現】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、記録測定の場で発揮できているか。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れているか。	○	○	○	8
	定期考査 Examination						0
2学期（2nd semester）	柔道・ダンス 【知識及び技能】 ・柔道・ダンスに関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、試合や発表の場で発揮・表現できるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れるようになる。	指導事項 ・グループ別指導 ・ＩＣＴ機器（動画撮影）を活用した映像による指導	❶【知識・技能】 ・柔道･ダンスに関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができているか。 ❷【思考・判断・表現】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、試合や発表の場で発揮・表現できているか。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れているか。	○	○	○	15
	球技（バレー・サッカー） 【知識及び技能】 ・バレー･サッカーに関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、試合の場で発揮・表現できるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れるようになる。	指導事項 ・グループ別指導 ・ＩＣＴ機器（動画撮影）を活用した映像による指導	❶【知識・技能】 ・バレー･サッカーに関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができているか。 ❷【思考・判断・表現】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、ゲーム場で発揮・表現できているか。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れているか。	○	○	○	15
	定期考査 Examination						0
3学期（3rd semester）	陸上（持久走） 【知識及び技能】 ・持久走に関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、記録測定の場で発揮できるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れるようになる。	指導事項 ・グループ別指導 ・ＩＣＴ機器（動画撮影）を活用した映像による指導	❶【知識・技能】 ・持久走に関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができているか。 ❷【思考・判断・表現】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、記録測定の場で発揮できているか。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れているか。	○	○	○	10
	球技（テニス・バスケ） 【知識及び技能】 ・テニス･バスケに関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができるようになる。 【思考力、判断力、表現力等】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、試合の場で発揮・表現できるようになる。 【学びに向かう力、人間性等】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れるようになる。	指導事項 ・グループ別指導 ・ＩＣＴ機器（動画撮影）を活用した映像による指導	❶【知識・技能】 ・テニス･バスケに関する知識の習得および、効率良くパフォーマンスにうつれる技能の習得ができているか。 ❷【思考・判断・表現】 ・授業で学んだ知識や身に着けた技能を、ゲームの場で発揮・表現できているか。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 ・パフォーマンス上達のために必要な自己努力と、競争・協働の対象である仲間との連携を積極的に取れているか。	○	○	○	10
	定期考査 Examination						0

総授業時数 Total hours	78