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／Course of International Studies
教科	(Subject Area)	保健体育
科目	(Subject)	体育
担当者	(Subject Teacher)	山崎　大輔・石川　円佳・楠倉　優希・庄村　隼哉・奥山　敬太・立脇　愛美・藤巻　星南
学年・クラス	(Grade・Class)	3学年
単位数	(Number of units)	3単位
使用教科書	(Text Books)	現代高等保健体育【改訂版】 保体301 （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)
①運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。

【思考力、判断力、表現力等】 (Ability to think, make judgements, express themselves)
②運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。

【学びに向かう力、人間性等】 (Motivation to learn, Humanity)
③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できるようになる。

○ 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)
運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。	運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。	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できるようになる。

○ 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)	単元名を記載 オリエンテーション・体育理論 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【オリエンテーション・体育理論】 ①体育実技におけるルール確認 ②トレーニング及びストレッチ ③コーディネーショントレーニング	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	2
	単元名を記載 ゴルフ 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【ゴルフ】 ①基本技術の習得 ②アプローチショット ③フルショット ③簡易ゲーム	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	12
	定期考査 Examination			○	○		
	単元名を記載 バレーボール 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【バレーボール】 ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③サーブ・レシーブ ④スパイク ⑤戦術を考えた試合	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	12

	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
	単元名を記載 体力測定 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【体力測定】 ①トレーニング及びストレッチ ②個人端末への記録 ③個人端末での計画表の作成	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	4
	単元名を記載 バドミントン 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【バドミントン】 ①ドライブショット ②ロブショット ③ヘアピンショット ④ダブルス	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	12
	定期考査 Examination			○	○		
2学期 (2st semester)	単元名を記載 サッカー 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【サッカー】 ①インサイドキック・トラップ ②コンビネーション ③簡易ゲーム	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	12
	単元名を記載 テニス 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【テニス】 ①ドライイブショット ②スライスショット ③サーブ ④ダブルス	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	12
	定期考査 Examination			○	○		
	単元名を記載 ソフトボール 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【ソフトボール】 ①スナップスロー ②バットコントロール ③コンビキャッチボール ④簡易ゲーム	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	12

	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
3学期（3rd semester）	単元名を記載 バスケットボール 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【バスケットボール】 ①ドリブル ②シューティング ③スペーシング ④簡易ゲーム	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	12
	定期考査 Examination			○	○		
	単元名を記載 テニス 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【テニス】 ①体ほぐし ②基本技術の習得 ③簡易ゲーム	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	12
	単元名を記載 卓球 【知識及び技能】 運動の合理的、計画的な実践を通して確かな技術を養い、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 【思考力、判断力、表現力等】 運動を豊かに継続するための課題を発見し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られるようになる。 【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できるようになる。	【卓球】 ①ドライブショット ②カット ③ダブルス	❶【知識・技能】 運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。 ❷【思考・判断・表現】 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。 ❸【主体的に学習に取り組む態度】 運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで運動をしようとする。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動をしようとする。	○	○	○	12
	定期考査 Examination			○	○		

総授業時数 Total hours	114