

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
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する。

○ 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する。

○ 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	Alotted hours			配当 時数
			知 ①	思 ②	態 ③	
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する。	【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	①【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。 ②【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。 ③【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する。	【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 ④簡易ゲーム	①【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。 ②【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。 ③【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する。	【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	①【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。 ②【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。 ③【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

1学期 (1st semester)

	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 ①	思 ②	態 ③	配当 時数
2学期 (2st semester)	<p>単元名を記載 体力測定</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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する。</p>	<p>【体力測定】</p> <p>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</p>	<p>①【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。</p> <p>②【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。</p> <p>③【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。</p>	○	○	○	4
	<p>単元名を記載 バドミントン</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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する。</p> <p>定期考査 Examination</p>	<p>【バドミントン】</p> <p>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</p>	<p>①【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。</p> <p>②【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。</p> <p>③【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。</p>	○	○	○	12
	<p>単元名を記載 サッカー</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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する。</p> <p>定期考査 Examination</p>	<p>【サッカー】</p> <p>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</p>	<p>①【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。</p> <p>②【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。</p> <p>③【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。</p>	○	○	○	12
<p>単元名を記載 テニス</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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する。</p> <p>定期考査 Examination</p>	<p>【テニス】</p> <p>① ドライブショット ② スライスショット ③ サーブ ④ ダブルス</p>	<p>①【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。</p> <p>②【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。</p> <p>③【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。</p>	○	○	○	12	
<p>単元名を記載 ソフトボール</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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する。</p>	<p>【ソフトボール】</p> <p>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</p>	<p>①【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。</p> <p>②【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。</p> <p>③【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。</p>	○	○	○	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 ①	思 ②	態 ③	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。 定期考査 Examination	【バスケットボール】 ①ドリブル ②シューティング ③スパーシング ④簡易ゲーム	①【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。 ②【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。 ③【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体ほぐし ②基本技術の習得 ③簡易ゲーム	①【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。 ②【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。 ③【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。 定期考査 Examination	【卓球】 ①ドライブショット ②カット ③ダブルス	①【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。 ②【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。 ③【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

総授業時数 Total hours	114
----------------------	-----