高等学校 令和５年度（1学年用）　教科　保健体育　科目 体育

教　科：　保健体育　科　目：　体育　単位数：　3　単位

対象学年組：第　1 学年　1 組～　7 組

教科担当者：（１組：高土・齋藤・菅原・安井）（２組：高土・齋藤・菅原・安井）（３組：高土・齋藤・菅原・安井）（４組：高土・齋藤・菅原・安井）（５組：高土・齋藤・菅原・安井）（６組：高土・齋藤・菅原・安井）（７組：高土・齋藤・菅原・安井）

使用教科書：（ 現代高等保健体育（大修館）　）

使用教材：（　）

科目の目標

【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。

評価規準：

【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
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している。	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身に付けている。	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身に付けている。

評価方法と割合：

【知識・技能】　全体の３分の１	【思考・判断・表現】　全体の３分の１	【主体的に学習に取り組む態度】　全体の３分の１
①技能テスト（補習も含む）８０％ ②小テスト　２０％	①ワークシート・レポートの内容　８０％ ②授業内の話し合い活動等　２０％	①学習に取り組む状況・ふりかえりの状況　１００％

学期	月	具体的な指導目標	アキルスタンダード（指導項目・内容）	知	思	態	評価の方法	実績（実施日）							配当時間	評価
								組	組	組	組	組	組	組		
1	4	・集団行動の意味を理解し、他と協力して活動できる姿勢を養えるようにする。 ・毎時間実施することで基礎体力を維持向上することができるようにする。	・集団行動 ・体つくり運動	○		○	・技能テスト ・学習に取り組む状況								8	
	5	・中間走の高いスピードを維持して速く走ることができるようにする。	・陸上競技(短距離走)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								8	
	6	・中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることができるようにする。 ・記録の向上に向けて取り組む姿勢を養うことができるようにする。	・陸上競技(短距離走) ・体力テスト	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								9	
	7	・クロールや平泳ぎで、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	・水泳(クロール、平泳ぎ)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								6	
2	9	・クロールや平泳ぎで、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	・水泳(クロール、平泳ぎ)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								6	
	10	・武道の特性を理解することができるようにする。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることができるようにする。 ・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができるようにする。	・柔道 ・ダンス	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								10	
	11	・勝敗を競う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、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。	・サッカー ・バレーボール	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								10	
	12	・自己のペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。	陸上競技(長距離走)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								7	
3	1	・自己のペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。	陸上競技(長距離走)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								12	
	2・3	・勝敗を競う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、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。	・バスケットボール ・テニス ・体育理論	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								8	

高等学校 令和５年度（１学年用）　教科　保健体育　科目 保健

教　科：　保健体育　科　目：　保健　単位数：　1　単位

対象学年組：第　1 学年　1 組～　7 組

教科担当者：（1組：　菅原　）（2組：　菅原　）（3組：　奥平　）（4組：　安井　）（5組：　高土　）（6組：　高土　）（7組：　安井　）

使用教科書：（ 現代高等保健体育（大修館）　）

使用教材：（　）

科目の目標

【知識及び技能】 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれをさせる環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

評価規準：

【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにしている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を身に付けている。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれをさせる環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を身に付けている。

評価方法と割合：

【知識・技能】　全体の３分の１	【思考・判断・表現】　全体の３分の１	【主体的に学習に取り組む態度】　全体の３分の１
①確認テスト８０％ ②授業プリントの内容２０％	①確認テスト２０％ ②授業プリント・レポートの内容８０％	①学習に取り組む状況・ふりかえりの状況　１００％

学期	月	具体的な指導目標	アキルスタンダード（指導項目・内容）	知	思	態	評価の方法	実績（実施日）							配当時間	評価
								組	組	組	組	組	組	組		
1	4	・思春期における体の変化を、女性と男性に分けて説明できる。 ・思春期の心の発達にかかわって起こる問題について例をあげることができる。	・思春期と健康	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								2	
	5	・性意識の男女差について例をあげて説明できる。 ・性情報が性行動の選択に影響を及ぼす例を挙げることができる。	・性意識と性行動の選択 （・避妊法と人工妊娠中絶）	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								2	
	6・7	・喫煙者やその周囲の人に起こる害について説明できる。 ・喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明できる。 ・飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。 ・飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策について例をあげて説明できる。	・喫煙と健康 ・飲酒と健康	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								3	
	9	・薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について説明できる。 ・薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策例をあげることができる。	・薬物乱用と健康	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								2	
2	10	・健康と運動の関係について説明できる。 ・目的に応じた健康的な運動のしかたについて例をあげて説明できる。 ・食事と健康の関係について説明できる。 ・健康的な食事のとり方について説明できる。 ・健康と休養の関係及び適切な休養のとり方について説明できる。 ・健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方について説明できる。	・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								3	
	11	・精神疾患の例をあげ、発病の要因とおもな症状について説明できる。 ・現代社会における精神保健の課題をあげることができる。	・精神疾患の特徴	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								2	
	12	・精神疾患を予防する方法について説明できる。 ・精神疾患の早期発見のために必要なことについて説明できる。	・精神疾患の予防	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								2	
3	1・2・3	安全な社会生活について調べ、まとめることができる。 ・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取り組みが必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じることを理解している。 ・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、心肺蘇生法などの応急手当を行う技能を身に付けている。	安全な社会生活 ・事故の現状と発生要因 ・安全な社会の形成 ・交通における安全 ・応急手当の意義とその基本 ・日常的な応急手当 ・心肺蘇生法	○	○	○	小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								8	

高等学校 令和５年度（2学年用）　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　2 学年　1 組～　7 組

教科担当者：（１組：高橋・黒田・見須・奥平）（２組：高橋・黒田・見須・奥平）（３組：高橋・黒田・見須・奥平）（４組：高橋・黒田・見須・奥平）（５組：高橋・黒田・見須・奥平）（６組：高橋・黒田・見須・奥平）（７組：高橋・黒田・見須・奥平）

使用教科書：（ 現代高等保健体育（大修館）　）

使用教材：（　）

科目の目標

【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。

評価規準：

【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
運動の合理的、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ているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。	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取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	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、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。

評価方法と割合：

【知識・技能】　全体の３分の１	【思考・判断・表現】　全体の３分の１	【主体的に学習に取り組む態度】　全体の３分の１
①技能テスト（補習も含む）８０％ ②小テスト　２０％	①ワークシート・レポートの内容　８０％ ②授業内の話し合い活動等　２０％	①学習に取り組む状況・ふりかえりの状況　１００％

学期	月	具体的な指導目標	アキルスタンダード（指導項目・内容）	知	思	態	評価の方法	実績（実施日）							配当時間	評価
								組	組	組	組	組	組	組		
1	4	・集団行動の意味を理解し、他と協力して活動できる姿勢を養えるようにする。 ・毎時間実施することで基礎体力を維持向上することができるようにする。	・集団行動 ・体つくり運動	○		○	・技能テスト ・学習に取り組む状況								5	
	5	・中間走の高いスピードを維持して速く走ることができるようにする。	・陸上競技(短距離走)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								6	
	6	・中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることができるようにする。 ・記録の向上に向けて取り組む姿勢を養うことができるようにする。	・陸上競技(短距離走) ・体力テスト	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								6	
	6 7	・背泳ぎやバタフライで、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	・水泳(背泳ぎ、バタフライ)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								6	
2	9	・背泳ぎやバタフライで、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	・水泳(背泳ぎ、バタフライ)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								6	
	10	・武道の特性を理解することができるようにする。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることができるようにする。 ・勝敗を競う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、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。	・柔道 ・バドミントン	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								8	
	11	・勝敗を競う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、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。	・ソフトボール ・バレーボール	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								8	
	12	・自己のペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。	陸上競技(長距離走)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								6	
3	1	・自己のペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。	陸上競技(長距離走)	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								6	
	2・3	・勝敗を競う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、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。	・バレーボール ・卓球 ・体育理論	○	○	○	・技能テスト ・小テスト ・課題レポート ・学習に取り組む状況 ・ふりかえりの状況								6	

高等学校 令和５年度（２学年用）　　教科　保健体育　　科目　保健

教　科：　保健体育　　科　目：　保健　　単位数：　1　単位

対象学年組：第　2 学年　1 組～　7 組

教科担当者：　（1組：　高橋　）　（2組：　黒田　）　（3組：　見須　）　（4組：　見須　）　（5組：　池田　）　（6組：　高橋　）　（7組：　黒田　）

使用教科書：　（ 現代高等保健体育（大修館）　）

使用教材：　（　）

科目の目標

【知識及び技能】　個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】　健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】　生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれをさせる環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

評価規準：

【知識・技能】	【思考・判断・表現】	【主体的に学習に取り組む態度】
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けている。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝えている。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれをさせる環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営むための学習に主体的に取り組もうとしている。

評価方法と割合：

【知識・技能】　全体の３分の１	【思考・判断・表現】　全体の３分の１	【主体的に学習に取り組む態度】　全体の３分の１
①確認テスト８０％ ②授業プリントの内容２０％	①確認テスト２０％ ②授業プリント・レポートの内容８０％	①学習に取り組む状況・ふりかえりの状況　１００％

学期	月	具体的な指導目標	アキルスタンダード（指導項目・内容）	知	思	態	評価の方法	実績（実施日）							配当時間	評価
								組	組	組	組	組	組	組		
1	4	・妊娠・出産の過程における健康課題について説明できる。 ・妊娠・出産期に活用できる母子保健サービスの例をあげることができる。	・妊娠・出産と健康	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								2	
	5・6	・家族計画の意義と適切な避妊法について説明できる。 ・人工妊娠中絶が心身に及ぼす影響について説明できる。 ・性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について説明できる。 ・性感染症・エイズの予防とその対策について個人と社会に分けて例をあげることができる。	・避妊法と人工妊娠中絶 ・性感染症・エイズとその予防	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況							4	
	7	・心身の発達と結婚生活の関係について説明できる。 ・結婚生活を健康的に送るために必要な考え方や行動をあげることができる。	・結婚生活と健康	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								2	
	9	・生活習慣病の種類と要因について説明できる。 ・生活習慣病の一次予防、二次予防について例をあげて説明できる。	・生活習慣病とその予防	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								4	
	10	・がんの種類と原因について説明できる。 ・がんの一次予防と二次予防について例をあげて説明できる。 ・がんのおもな治療法や緩和ケアについて説明できる。 ・がん検診の普及や情報サービスの整備などの社会的な対策について説明できる。	・がんの原因と予防 ・がんの治療と回復	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								3	
2	11	・感染症とは何かについて潜伏期間や感染力なども含めて説明できる。 ・新興感染症と再興感染症が流行する要因をそれぞれ説明できる。 ・感染症の予防対策について３原則から例をあげて説明できる。 ・感染症への個人と社会の対策について例をあげて説明できる。	・現代の感染症 ・感染症の予防	○	○	○	確認テスト、小テスト レポート、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								4	
	12	・グループ活動によるプレゼンテーションの作成を行う。 ・「運動と健康」「食事と健康」「休養と健康」「働くことと健康」４単元「健康を支える環境づくり」から１項目を選び、教科書の内容について調べ、パワーポイントにまとめる。	・プレゼンテーション作成 運動と健康 食事と健康 休養と健康 働くことと健康 健康を支える環境づくり	○	○	○	プレゼンテーション、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								2	
3	1・2・3	・グループ活動によるプレゼンテーションの作成を行う。 ・「運動と健康」「食事と健康」「休養と健康」「働くことと健康」４単元「健康を支える環境づくり」から１項目を選び、教科書の内容について調べ、パワーポイントにまとめる。 ・グループによるプレゼンテーションの発表を行う。	・プレゼンテーション作成 運動と健康 食事と健康 休養と健康 働くことと健康 健康を支える環境づくり ・プレゼンテーション発表	○	○	○	プレゼンテーション、提出物の状況 学習に取り組む状況、ふりかえりの状況								8	

令和５年度年間授業計画　　東京都立秋留台高等学校

教科・科目・講座等	保健体育　体育	３単位	３学年　（必修）
教科・副教材等	最新高等保健体育（大修館）	教科担当	菅原　高土　高橋　見須　黒田　庄村　奥平　齋藤　池田

学習の到達目標	健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

学期	月	学習内容	進捗状況						アキルスタンダード	評価	学習のねらい	評価の観点	配当時間
			１組	２組	３組	４組	５組	６組					
一学期	４月から７月まで	集団行動（集合、整列、行進） 体つくり運動 体力テスト ソフトボール、サッカー、ハンドボール、バドミントン、卓球、トレーニング、バレーボール バスケットボール、テニス							安全に自主的に集団が行動できるようにする。 ラジオ体操、軽運動による体力づくり。 記録の向上や競争の楽しさを味わう。 自分に合った運動種目を選択できる。		集団行動の意味を理解し、他と協力して活動できる姿勢を養う。 毎時間実施することで基礎体力を維持向上する。 記録の向上に向けて取り組む姿勢を養う。 自分に合った運動種目を選択し、生涯スポーツにつなげる。	他と協力して行動できているか。 正しい形で体操ができているか。 記録の向上に向けて取り組んでいるか。 自分に合った運動種目を選択し、取り組めているか。	４２
二学期	９月から１２月まで	ソフトボール、サッカー、ハンドボール、バドミントン、卓球、トレーニング、バレーボール バスケットボール、テニス							自分に合った運動種目を選択できる。		自分に合った運動種目を選択し、生涯スポーツにつなげる。	自分に合った運動種目を選択し、取り組めているか。	４５
三学期	１月から３月まで	ソフトボール、サッカー、ハンドボール、バドミントン、卓球、トレーニング、バレーボール バスケットボール、テニス							自分に合った運動種目を選択できる。		自分に合った運動種目を選択し、生涯スポーツにつなげる。	自分に合った運動種目を選択し、取り組めているか。	３０

＜評価方法＞

知識・技能		思考・判断・表現		主体的に学習に取り組む態度
（技能テスト）		（課題レポート）		（授業態度）
１	：	１	：	１

＊　評価：Ａ（十分に達成できた）、Ｂ（おおむね達成できた）、Ｃ（不十分であるが達成できた）、Ｄ（達成できなかった）