

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：2 単位

対象学年組：第 1 学年 1 組～ 5 組

教科担当：（1組：高橋・法月）（2組：法月・高橋）（3組：新田・高橋）（4組：大坪）（5組：法月）（ 組： ）

使用教科書：（ ステップアップ高校スポーツ2022（大修館） ）

教科 保健体育 の目標：
【知識及び技能】各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】運動や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、他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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にする。	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に親しむ態度を養う。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価基準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	A オリエンテーション 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。	・ラジオ体操第一 ・体力テスト など ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・運動】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 【思考・判断・表現】 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 、互いに助け合い教え合い、話合いに貢献しようとしている。健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	4
	B 陸上 ・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、「各種目特有の技能を身に付ける」ことなどができるようにする	・50m走 ・100m走 ・走り幅跳び など ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 短距離走では、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。走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 【思考・判断・表現】 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することができる。健康・安全を確保できる。	○	○	○	10
	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。	・体育祭練習 ・グループ学習 ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・運動】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 【思考・判断・表現】 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 、互いに助け合い教え合い、話合いに貢献しようとしている。健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	6
	C 体育理論 ・スポーツから得られる恵恩とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	・教材 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について自主的に取り組んでいる。	○		○	2
2 学 期	D 水泳 ・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、「自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて泳ぐ」ことができるようにする	・クロール ・平泳ぎ ・10分間泳 ・グループ学習 ・学習カードの活用	【知識・技能】 クロールと平泳ぎでは手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く、速く泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	10
	E バレーボール ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「作戦や状況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。	・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サーブ ・三段攻撃 ・ゲーム ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 役割に応じたボールや用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 フェアプレイを大切にすること、作戦についての話合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	10
	F 剣道 ・勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする」ことができるようにする。	・素振り ・打ち込み 面、小手、胴 ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 基本動作や技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 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、自己の責任を果たそうとすること、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	6
	C 体育理論 ・スポーツから得られる恵恩とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	・教材 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について自主的に取り組んでいる。	○		○	2

3 学 期	G 持久走 ・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、「各種目特有の技能を身に付ける」ことなどができるようにする	・時間走 ・1 5 0 0 m走 ・4 0 0 0 m走 ・ロードレース大会 ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 自己に適したペースを維持して、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。 【思考・判断・表現】 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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自己の責任を果たそうとすること、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ができる。	○	○	○	10
	H バドミントン ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「作戦や状況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。	・ハイクリーア ・ドロップ ・スマッシュ ・ヘアピン ・ゲーム ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 役割に応じた用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる 【思考・判断・表現】 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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 フェアプレイを大切にするこ、作戦についての話合いに貢献しよう とすること、互いに助け合い教え合おうとするこなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	8
	C 体育理論 ・スポーツから得られる恵恩とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	・教材 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について自主的に取り組んでいる。	○		○	2
							合計
							70

年間授業計画 新様式例

東京都立府中工科高等学校

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 1 学年 1 組～ 5 組

教科担当者：（1組：新田・高橋）（2組：新田・大坪）（3組：法月・新田）（4組：高橋）（5組：大坪・新田）（組： ）

使用教科書：（ステップアップ高校スポーツ2 0 2 2（大修館））

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】運動や健康についての自己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、他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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にする。	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に親しむ態度を養う。

	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 オリエンテーション 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。	・ラジオ体操第一 ・体力テスト など ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・運動】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 【思考・判断・表現】 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 、互いに助け合い教え合い、話合いに貢献しようとしている。健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	4
	B 陸上 ・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、「各種目特有の技能を身に付ける」ことなどができるようにする	・50m走 ・100m走 ・三段跳び など ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 短距離走では、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。三段跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切ってリズムよく跳ぶことができる。 【思考・判断・表現】 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することができる。健康・安全を確保できる。	○	○	○	10
	A 体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。	・体育祭練習 ・グループ学習 ・学習カードの活用 ・一人1 台端末の活用	【知識・運動】 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 【思考・判断・表現】 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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 、互いに助け合い教え合い、話合いに貢献しようとしている。健康・安全を確保しようとしている。	○	○	○	6
	C 体育理論 ・スポーツから得られる恵恩とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	・教材 ・一人1 台端末の活用	【知識・技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について自主的に取り組んでいる。	○		○	2
	D 水泳 ・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、「自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて泳ぐ」ことができるようにする	・クロール ・平泳ぎ ・10分間泳 ・グループ学習 ・学習カードの活用	【知識・技能】 クロールと平泳ぎでは手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く、速く泳ぐことができる。 【思考・判断・表現】 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ルールやマナーを大切にしようとするこ、自己の責任を果たそうとすること、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	○	○	○	10
	E バレーボール ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「作戦や状況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。	・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サーブ	【知識・技能】 役割に応じたボールや用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる 【思考・判断・表現】 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ができる。				

2 学 期	しや喜びを味わい、「作戦や状況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。	・三段攻撃 ・ゲーム ・学習カードの活用 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 基本動作や技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 フェアプレイを大切にすること、作戦についての話し合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	10
	F 剣道 ・勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする」ことができるようにする。	・素振り ・打ち込み 面、小手、胴 ・学習カードの活用 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 基本動作や技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 攻防などの自己や仲間の課題を発見し、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	6
	C 体育理論 ・スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	・教材 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について自主的に取り組んでいる。	○		○	2
3 学 期	G 持久走 ・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、「各種目特有の技能を身に付ける」ことなどができるようにする	・時間走 ・1 5 0 0 m 走 ・4 0 0 0 m 走 ・ロードレース大会 ・学習カードの活用 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 自己に適したペースを維持して、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。 【思考・判断・表現】 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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 自己の責任を果たそうとすること、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ができる。	○	○	○	10
	H バドミントン ・勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「作戦や状況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。	・ハイクリアー ・ドロップ ・スマッシュ ・ヘアピン ・ゲーム ・学習カードの活用 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 役割に応じた用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思考・判断・表現】 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ができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 フェアプレイを大切にすること、作戦についての話し合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。	○	○	○	8
	C 体育理論 ・スポーツから得られる恩恵とスポーツについての課題の双方から、多角的に思考し判断し表現する学習を通して、個人がスポーツ文化を創造する主体となっていることに気付くことができるようにする。	・教材 ・一人1台端末の活用	【知識・技能】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。 【思考・判断・表現】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 【主体的に学習に取り組む態度】 スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について自主的に取り組んでいる。	○		○	2
							合計
							70

年間授業計画

東京都立府中工科高等学校

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 組～ 組

教科担当者：（1組：太田）（2組：太田）（3組太田）（4組：高橋）（5組：高橋）（組：）

使用教科書：（現代高等保健体育（大修館））

教科 保健体育 の目標：

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】 運動や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、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 保健 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】
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	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	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支え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

	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 現代社会と健康 健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識を持ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする	オリエンテーション 健康の考え方と成り立ち 私たちの健康の姿 生活習慣病の予防と回復	・健康の考え方 国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていることが理解できる。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていることが理解できる。 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現する。	○	○	○	4
	定期考査						
	A 現代社会と健康 健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識を持ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする	がんの原因と予防 がんの治療と回復 運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康 まとめ	・生活習慣病などの予防と回復 健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることが理解できる。 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現する。	○	○	○	6
	定期考査			○	○		1
	A 現代社会と健康 健康を保持増進するためには、一人	1学期復習 喫煙と健康	・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になる				

2 学 期	一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする	飲酒と健康 薬物乱用と健康 精神疾患の特徴 精神疾患の予防 精神疾患からの回復	こと。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることが理解できる。 ・精神疾患の予防と回復 精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休	○	○	○	7
	定期考査						
	A 現代社会と健康 健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする	現代の感染症 感染症の予防 性感染症・エイズとその予防 健康に関する意思決定行動選択 健康に関する環境づくり まとめ	・現代の感染症とその予防 感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防に、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることが理解できる。 健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることが理解でき	○	○	○	6
3 学 期	定期考査			○	○		1
	B 安全な社会生活 事故等の発生には人的要因及び環境要因が関わることを踏まえ、個人の取組に加えて社会的な取組が求められることを理解するとともに、危険の予測やその回避の方法を考えることができるようにする	2学期復習 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 まとめ	・安全な社会づくり 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組が必要であること。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が理解できる。	○	○	○	9
	定期考査			○	○		1
							合計
							35

年間授業計画

東京都立府中工科高等学校

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
 対象学年組：第 2 学年 1 組～ 5 組
 教科担当者：（1組：法月） （2組：法月） （3組：大坪） （4組：新田） （5組：法月） （ 組： ）
 使用教科書：（現代高等保健体育（大修館））
 教科 保健体育 の目標：
 【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
 【思考力、判断力、表現力等】 運動や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、他者に伝える力を養う。
 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 保健	の目標：
【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】
生涯を通じる健康は、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できる。	生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができる。
【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支え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おうとしている。

	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 生涯を通じる健康 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して次の事項を身につけられるようにする	オリエンテーション ライフステージと健康 思春期と健康	・ライフステージと健康の関連について説明できる ・各ライフステージで活用できる社会からの支援について例をあげることができる ・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	○	○	○	4
	定期考査						
	①生涯を通じる健康について、理解を深められるようにする ②生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現できるようにする	性意識と性行動の選択 妊娠・出産と健康 1学期まとめ	・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あげることができる ・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健康サービスの例をあげることができる	○	○	○	6
2 学 期	定期考査			○	○		1
		1学期復習 避妊法と人工妊娠中絶 結婚生活と健康 中高年期と健康 働くことと健康 労働災害と健康	・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。 ・心身の発達と健康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。	○	○	○	7
	定期考査						
2 学 期	B 健康を支える環境づくり 健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して次の事項を身につけられるようにする ①健康を支える環境づくりについて、理解を深めること	健康的な職業生活 大気汚染と健康 水質汚濁、土壌汚染と健康 環境と健康にかかわる対策 ごみの処理と上下水道の整備 2学期まとめ	・職場がおこなう健康に関する取り組みについて例をあげて説明できる。 ・余暇を積極的にとることの意義について説明できる。 ・大気汚染の原因と健康への影響について例をあげて説明できる。 ・大気にかかわる地球規模の健康問題について	○	○	○	6

	②健康を支える環境づくりに関する 定期考査		例をあげて説明できる。				1
3 学 期		2学期復習 食品の安全 食品衛生にかかわる活動 保健サービスとその活用 医薬品の制度とその活用 さまざまな保健活動や社会的対策 健康に関する環境づくりと社会参加 3学期まとめ	・食品の安全性と健康のかかわりについて説明できる。 ・食品の安全性に関する今日的課題について説明できる ・保健行政の役割について例をあげて説明できる。 保健サービスの活用の例をあげることができる。	○	○	○	9
	定期考査			○	○		1
							合計
							35

令和5年度年間授業計画

教科科目	教科(保健体育) 科目(3年 体育) 単位数:【 3 単位】
教科担当	(1組:高橋 伸吾)(2組:大坪 健太)(3組:大坪 健太)(4組:法月 隆彦)(5組:新田 靖)
使用教科書:	現代高等保健体育(大修館)
副教材等:	ステップアップ高校スポーツ(大修館)

期	月	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
一 学 期	4	球技 バスケットボール	ゴール型種目の特性を理解し、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にできるようになる。	〈 評価の観点 〉 ・関心・意欲・態度 ・主体性・協調性 ・知識・理解 ・記録	33
	5	球技 バスケットボール	ゴール型種目の特性を理解し、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にできるようになる。		
	6	水泳 25Mクロール 25M平泳ぎ 25M背泳ぎ 25Mバタフライ 10分間泳	記録の向上や競争する楽しさや喜びを味わう。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようになる。 伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりできるようになる。	〈 評価の方法 〉 ・記録測定 ・欠席遅刻見学数 ・授業態度 ・見学者は見学届の記入状況 ・長期見学者はレポート課題を実施	
	7	水泳 50Mクロール 50M平泳ぎ 100M個人メドレー 10分間泳 体育理論	記録の向上や競争する楽しさや喜びを味わう。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようになる。 伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりできるようになる。 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について学ぶ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようになる。		
二 学 期	9	水泳 50Mクロール 50M平泳ぎ 100M個人メドレー 10分間泳	記録の向上や競争する楽しさや喜びを味わう。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようになる。 伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりできるようになる。	〈 評価の観点 〉 ・関心・意欲・態度 ・主体性・協調性 ・知識・理解 ・記録	42
	10	陸上 短距離走 50M 100M 200M 跳躍 走り幅跳び 三段跳び 投擲 砲丸投げ	記録の向上や競争する楽しさや喜びを味わう。		
	11	球技 ソフトボール	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できるようになる。 ベースボール型種目の特性を理解するとともに、状況に応じたバット操作や走塁、ボール操作や守備ができるようになる。	〈 評価の方法 〉 ・記録測定 ・欠席遅刻見学数 ・授業態度 ・見学者は見学届の記入状況 ・長期見学者はレポート課題を実施	
	12	球技 サッカー 体育理論	ゴール型種目の特性を理解し、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようになる。 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にできるようになる。 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について学ぶ 豊かなスポーツライフの設計の仕方について理解できるようになる。		
三 学 期	1 2 3	球技 バドミントン	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できるようになる。 ネット型種目の特性を理解するとともに、状況に応じた用具の操作や連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防が展開できるようになる。	〈 評価の観点 〉 ・関心・意欲・態度 ・主体性・協調性 ・知識・理解	30
					105