

高等学校 令和4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～6組

教科担当者：（1組～6組：石田・土橋・高橋・窪田）

使用教科書：（ステップアップ高校スポーツ2022）

教科 保健体育 の目標： 全カ・スピーディー・チームワーク

【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】

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、計画的な課題解決に向け、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出来るよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。

	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	相手の多様な動きに応じた基本動作から得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり抑えたり返したりするなどの攻防を展開する。相手を尊重し礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にする、役割を積極的に引き受け事故の責任を果たそうとする、健康・安全を確保することができるようにする。	柔道	・礼儀作法、約束練習など理解し、実践し、安全に留意して技能の向上を目指している。 ・自己や仲間の課題を見つけ、課題解決に向け努力している。 ・積極的な授業態度である。	○	○	○	8
	体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行う。体力を高める運動では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組めるようにする。	体づくり・マット	・ラジオ体操第一を正しく行える。 ・ラジオ体操に関する調べ学習が出来ている。 ・前転、後転、及び発展した技が出来るようになる。 ・仲間と教え合ったり、技のコツや助言に気付くことが出来る。	○	○	○	8
	記録の向上・競争の楽しさ・喜びを味わい、技能を高めることができるようにする。主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、健康や安全を確保することができるようにする。	陸上	・知識、技能 ①体幹、足の入れ替えタイミングとそのトレーニング法②スタートおよび中間走までの前傾姿勢③タイム測定50m及び100m走 ・思考 ①自己及び他者分析とトレーニング法 ・態度 ①積極的な授業態度	○	○	○	8
	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作や用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開する。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、健康や安全を確保することができるようにする。	バレーボール	・知識、技能 アンダーハンドパス、オーバーハンドパスの知識と技能が身に付けられている。 思考 毎回の授業で気付いた事や感じた事を記入しているか。 ・態度 主体的に取り組む、仲間と協力して取り組んでいるか。	○	○	○	8
	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法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・背泳ぎ・バタフライで手・足・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。主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする、健康や安全を確保することができるようにする。	水泳	・各種目の手・足・呼吸のバランスが取れたフォームで泳ぐことが出来る。 ・複数の泳法を泳ぐことが出来る。	○	○	○	6
	水泳	・水泳の安全に関する心得、実践する能力を学ぶことが出来る。	○	○	○	9	

高等学校 令和4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～6組

教科担当者：（1組：高橋）（2組：高橋）（3組：高橋）（4組：高橋）（5組：高橋）（6組：高橋）

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】 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。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。

【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な課題解決に向けて、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。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。

【学びに向かう力、人間性等】 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、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切に、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

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】
人間の持つしくみや機能、生活習慣（運動・食事・休養及び睡眠）、心肺蘇生法を含む応急手当など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ている。また、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、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しているとともに、それらを表現している。	現代社会のなかで自他の健康を保持増進し、それを支える環境づくりなど安全な社会生活についての学習に主体的に取り組もうとしている。

	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	1. 授業方針および授業を受ける際の重要なポイント(特にノートと主体的な授業態度の重要性) 2. 第1回CPR実践(校内のAED場所の把握と「人が倒れたらどうするか」の実習 ・心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED(自動体外式除細動器)の使用などが必要であり、方法や手順し、AEDなどを用いて心肺蘇生法ができる。	1. オリエンテーション 2. 心肺蘇生法実習①	1. オリエンテーション内容がノートに記載されているか。 2. 「人が倒れたらどうするか?」を30秒で人に伝えられるか。実習最後のノート記載の内容	○	○	○	3
	・最も自分の身近にある人体について理解することの重要性を知る。また、人体やその健康を支える医学、医療の歴史を学び、人体理解にも多くの時間と苦労があったことを知る。	3. 健康の考え方～人体を知ること					4
	・生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること。 ・生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて理解する。	4. 運動、食事、睡眠と健康					4
	・喫煙や飲酒は、心身の健康を損ねること、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であること。 ・コカイン、MDMAなどの麻薬、覚醒剤、大麻、など、薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことについて、理解している。	5. 生活習慣と健康 ～喫煙、飲酒、薬物と健康 ～がんの原因と治療					6
			期末考査				

2 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ・応急手当は、傷害や疾病の悪化を防ぎ、傷病者の苦痛を緩和したりする。 ・自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含むファーストエイドが重要。 	6. 応急手当の意義とその基本 ～日常的な手当て ～心肺蘇生法 実習②	グループワーク、実習				4
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫について例をあげて説明できる。 ・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。 ・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。 	7. 健康に関する意思決定・行動選択 8. 現代の感染症・感染症の予防・性感染症・エイズとその予防	・期末考査				5

3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	9. 精神疾患の特徴、予防、回復					6
	<ul style="list-style-type: none"> ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることについて例をあげて説明できる。・安全のために必要な個人の行動について例をあげて説明できる。 ・すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備について例をあげて説明できる。 	10. 事故の現状と発生原因 交通における安全					3
							合計

東京都立東村山西高等学校 令和4年度 科目名 年間指導計画

教科：(保健体育) 科目：(体育) 対象：(第2学年1組～5組) 単位数：3単位

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
4月	柔道	相手の多様な動きに応じた基本動作から得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり抑えたり返したりするなどの攻防を展開すること。相手を尊重し礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け事故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ようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
	陸上	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技能を高めることができるようにする。主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
	バスケットボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
	バドミントン	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作や用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
	バレーボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作によって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
5・6月	柔道	相手の多様な動きに応じた基本動作から得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり抑えたり返したりするなどの攻防を展開すること。相手を尊重し礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け事故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ようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4
	陸上	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技能を高めることができるようにする。主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4
	バスケットボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4
	バドミントン	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作や用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4
	バレーボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作によって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
6月	水泳	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法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・背泳ぎ・バタフライで手・足・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。 主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	9
7月	水泳	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法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・背泳ぎ・バタフライで手・足・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。 主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
8月				
9月	水泳	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法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・背泳ぎ・バタフライで手・足・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。 主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	6
9・10月	柔道	相手の多様な動きに応じた基本動作から得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり抑えたり返したりするなどの攻防を展開すること。 相手を尊重し礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け事故の責任を果たそうとする事、健康・安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
	バドミントン	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 状況に応じたボール操作や用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。 主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
	サッカー	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。 主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
	ソフトボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開すること。 主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3
	バスケットボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。 主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	3

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
1 1 月	柔道	相手の多様な動きに応じた基本動作から得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり抑えたり返したりするなどの攻防を展開すること。相手を尊重し礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け事故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ようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4
	バドミントン	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作や用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4
	サッカー	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4
	ソフトボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4
	バスケットボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	4
1 2 月	柔道	相手の多様な動きに応じた基本動作から得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり抑えたり返したりするなどの攻防を展開すること。相手を尊重し礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け事故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ようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	1
	バドミントン	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたボール操作や用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	1
	サッカー	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	1
	ソフトボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	1
	バスケットボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	1

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
1月	持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技能を高めることができるようにする。 ペースの変化に対応するなどして走ること。 主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	9
2月	持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技能を高めることができるようにする。 ペースの変化に対応するなどして走ること。 主体的に取り組むとともに勝敗を冷静に受け止めルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	9
3月	球技	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	1

東京都立東村山西高等学校 令和4年度 科目名 年間指導計画

教科：(保健体育) 科目：(体育) 対象：(第3学年1組～6組) 単位数：2単位

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
4 ・ 5 月	1期：ソフトボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	8
	1期：テニス	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	8
	1期：バレーボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	8
	1期：卓球	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	8

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
6 ・ 7 月	2期：サッカー	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	10
	2期：テニス	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	10
	2期：バスケットボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	10
	2期：卓球	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	10

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
9 ・ 1 0 月	3期：ダンス	自己表現する楽しさや仲間とともに踊る喜びを味わい、生徒自らが自発的、主体的に取り組み、踊る気分や想像力が育まれるような雰囲気作りをする。仲間と連携した動きを高めて、展開できるようにする。 生徒の発達段階に応じた学習指導を行う。主体的に取り組ませる。各自が役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	12
	3期：サッカー	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	12
	3期：テニス	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	12
	3期：バドミントン	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	12

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
1 1 月	4期：バスケットボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	8
	4期：卓球	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	8
	4期：サッカー	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	8
	4期：テニス	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	8

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
1 2 ・ 1 月	5期：バレー	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	6
	5期：卓球	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	6
	5期：サッカー	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	6
	5期：テニス	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	6
	5期：バドミントン	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	6
	5期：バレー	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	6
	5期：ソフトボール	勝敗を競う楽しみや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする。 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すること。主体的に取り組むとともにフェアプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、健康や安全を確保することができるようにする。	準備・片付け 身だしなみ 授業態度 技能 ルール理解	6

	指導内容 【年間授業計画】	科目「体育」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
2月				
3月				

東京都立東村山西高等学校 令和4年度 科目名 年間指導計画

教科：(保健体育) 科目：(保健) 対象：(第2学年1組～5組) 単位数：1単位

使用教科書：最新高等保健体育(大修館)

使用教材：ステップアップ高校スポーツ2021(大修館)

	指導内容 【年間授業計画】	科目「保健」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
4月	思春期と健康	思春期におけるからだの変化について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物(ノート含) ・定期テスト	2
	性への関心・欲求と性行動	性意識の男女差を理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物(ノート含) ・定期テスト	1
5月	性への関心・欲求と性行動	性意識の男女差を理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物(ノート含) ・定期テスト	1
	妊娠・出産と健康	妊娠・出産の過程における健康問題について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物(ノート含) ・定期テスト	2
6月	妊娠・出産と健康	妊娠・出産の過程における健康問題について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物(ノート含) ・定期テスト	2
	避妊法と人工妊娠中絶	家族計画の意義と適切な避妊法について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物(ノート含) ・定期テスト	2
7月	期末テスト			1
	テスト返却			1
8月				
9月	結婚生活と健康	心身の発達と結婚生活の関係について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物(ノート含) ・定期テスト	2
	中高年期と健康	年を取ることに伴う心身の変化には、どのようなものがあるか理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物(ノート含) ・定期テスト	1

	指導内容 【年間授業計画】	科目「保健」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
10月	医薬品とその活用	医薬品の正しい使用法について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	2
	医療サービスとその活用	さまざまな医療機関の役割について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	2
11月	保健サービスとその活用	保健行政の役割について理解させる。 保健サービスの活用について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	1
	さまざまな保健活動や対策	民間機関・国際機関などの保健活動や対策について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	1
	大気汚染と健康	大気汚染の原因とその健康影響について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	2
	水質汚濁と健康	水質汚濁の原因とその健康影響について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	1
12月	期末テスト			1
	テスト返却			1
1月	土壌汚染と健康	土壌汚染の原因とその健康影響を理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	1
	環境汚染を防ぐ取り組み	こんにちの環境汚染の特徴について理解させる。環境汚染を防ぐためのさまざまな取り組みについて理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	1
	ごみの処理と上下水道の整備	ごみの処理の現状や、その課題について理解させる。安全で質のよい水を確保する仕組みと課題を理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	1

	指導内容 【年間授業計画】	科目「保健」の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
2月	食品の安全を守る運動	ごみの処理の現状や、その課題について理解させる。安全で質のよい水を確保する仕組みと課題を理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	2
	働くことと健康	働く人の健康問題が、どのように変化してきたかを理解させる。労働災害の防ぎ方について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	1
	働く人の健康づくり	職場が行う健康増進対策について理解させる。余暇の大切さと活用の仕方について理解させる。	・授業への取り組み、態度 ・提出物（ノート含） ・定期テスト	1
3月	学年末テスト			1
	テスト返却			1