令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	保健
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」 ノート　プリント　資料等			

学年	授業形態
1	必修

単位数	授業時数
1	39

学習目標	①自己の能力に応じて運動技能を高めるなど、運動に親しむための学び方を修得させる。②健康に関連する環境・食品の問題や働くことと健康との関係について理解を深める。

授業内容の概要	学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
	一学期	２．私たちの健康のすがた 3. 健康の考え方と成り立ち		２の単元に関して、教科書やインターネットなどを用いて、調べ学習を行う。その後、レポート提出
		1. オリエンテーション 4. 健康に関する意思決定・行動選択 5. 健康に関する環境づくり 6. 生活習慣病とその予防 7. 食事と健康 8. 運動と健康 9. 日常的な応急手当	・健康水準の向上や疾病構造の変化は、個人や集団の健康についての考え方やその対策に変化をもたらしている。このことを生活の質や生きがいを重視する健康の考え方、健康のための個人の実践力の育成とそれを支える環境づくりを重視するヘルスプロモーションの考え方を理解させる。 ・健康を保持増進するためには、適切な食事、運動、休養および睡眠など、健康的な生活習慣が必要であることを理解させる。 ・薬物乱用による心身の健康や社会に及ぼす影響について理解させ、薬物乱用を	
	二学期	10. 休養・睡眠と健康 11. 喫煙と健康 12. 飲酒と健康 13. 薬物乱用と健康 14. 感染症とその予防 15. 性感染症・エイズとその予防 16. 応急手当の意義とその基本 17. 心配蘇生法の原理とおこない	・医薬品の有効性や副作用及び正しい使用法について理解させる。 ・エイズや結核など感染症に関するさまざまな問題が起こっていることと、その予防には社会的な対策とともに、個人の適切な行動が必要であることを理解させる。 ・応急手当の手順や方法と心肺蘇生法の原理や方法について理解させ、実践できるようにする。	「16. 応急手当の意義とその意味」「17. 心配蘇生法の原理とおこない方」のことについて、調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。
	三学期	18. 欲求と適応機制① 19. 欲求と適応機制② 20. 心身の相関とストレス 21. ストレスへの対処 22. 自己実現	・健康を保持増進するためには、適切な意志決定や行動選択が必要であることを理解させる。 ・現代の高校生に関連の深い欲求やストレス、心身相関、自己実現について理解させ、学年末考査後の特別授業期間中に「メンタルヘルス講習会」を実施し、心と体の健康について理解を深め1年間の保健の授業内容を各自で総括させる。	「21.ストレスへの対処」「22.自己実現」のことについて、調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。

評価の観点と方法	学期末テストでの結果と授業での積極性や態度など日頃の取り組みなどを考慮して評価する。

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	保健
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」 ノート　プリント　資料等			

学年	授業形態
2	必修

単位数	授業時数
1	39

学習目標	①自己の能力に応じて運動技能を高めるなど、運動に親しむための学び方を修得させる。②健康に関連する環境・食品の問題や働くことと健康との関係について理解を深める。

授業内容の概要	学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
	一学期	１思春期と健康 ２性意識と性行動の選択		調べ学習 ⇒レポートにまとめて提出
		１思春期と健康 ２性意識と性行動の選択 ３結婚生活と健康 ４妊娠・出産と健康 ５家族計画と人工妊娠中	私たちの体と心は、年齢と共に変化し、同時に健康のためにすべきことも年齢にともなって変化することを理解する。 思春期における体の発達、行動面・心理面の特徴を理解するとともに、性意識の違いを自覚し、異性を尊重する態度を育てる。	
	二学期	1. 加齢と健康 2. 高齢者のための社会的取り組 3. 保険制度とその活用 4. 医療制度とその活用 5. 医療品と健康 11. さまざまな保健活動や対	思春期から中高年期までの健康課題や健康に必要なこと学ぶとともに、保健・医療サービスの活用のしかた等を理解させる。健康のために私たちや社会がすべきことも、それにともなって変化している。自然環境や社会の制度や活動などが、「私たちが健康で生きていく」ためには深く関わっており、また、個人の努力とが組み合わさって健康が実現することを理解させる。	「5. 医療品と健康」「11. さまざまな保健活動や対策」のことについて、調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。
	三学期	1. 人間にとって動くとは何 2. スポーツの始まりと変遷 3. 文化としてのスポーツ 4. スポーツの技術と戦術 5. 技能の上達過程と練習	運動技能を構造的にとらえ、その上達過程と上達の程度を把握する方法とともに、自己の能力におうじて運動技能を高めるなど、運動に親しむための学び方を理解させる。	「4.スポーツの技術と戦術」「5.技能の上達過程と練習」のことについて、調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。

評価の観点と方法	学期末テストでの結果とレポート点、授業での積極性や態度など日頃の取り組みなどを考慮して評価する。

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（バスケ）
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
1	必修：少人数制

単位数	授業時数
2	78

学習目標	バスケットボールの特性を理解させ基本技能から応用技能へ発展させる。協力・協調の理解させ楽しく安全に競技をする。　審判のやり方・ルールを理解してゲームを運営できるようにする。。

授業内容の概要	学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること（学習形態⇒確認方法） 学校で学習すること
	一学期	縄跳び　　級検定		動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
		縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
	二学期	・ボールハンドリング ・ゴール下３０秒ショッ ・ストップダッシュ ・ピボットフット ・ストライドストップ ・ジャンプストップ ・レイアップシュート ・セットシュート リバンドシュート	生徒一人一人のレベルアップと基本技能 練習の目的を理解して取り組む。 一人一人に声をかけて指導をしていく。 バスケットボール競技の各種フットワー 身につける パスやドリブルなどの動きの中で協調性 ルする。 レイアップシュート・セットシュートの リバンドの技術を理解させる。 各時間においてゲームを取り入れていく バスケットボール技術や特殊性を理解す	「ハンドリングのコツ」及び「シュートの仕方とポイント」について調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。
	三学期	２対１（ハーフコート） ３対２（ハーフコート） ３ｏｎ３ ゲーム 審判法	オーバーナンバーの攻め方を理解する。 仲間と協力して攻撃したり守ったりして チームワークの大切さを理解させる。 ワンゴール入るまで攻守を切り替えて行 ゲームに向けて審判ができるようにルー 理解させる ゲームを実施していくにあたりデフェン 方法を理解させる。	「ゲームの進め方」と「ルール」について、調べ学習を行う。その後、レポートにまとめて提出する。

評価の観点と方法	レイアップシュート・ジャンプシュートの正確さ 協力してゲームを進行しているか ゲームの中で自分の役割を理解してプレーしているか ルールの理解度

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（バレーボール）
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
1	必修：少人数制

単位数	授業時数
1	39

学習目標	・パス、サーブ、レシーブ、トス、スパイク、ブロックというバレーボールの技能を理解する。 ・基本技術を生かし、コンビネーションプレーができ、カバーしあえるようにする。 ・チームとして目標を立て、攻撃や守備の作戦を考え、組織的にプレーできるようにする。

授業内容の概要

	学習単元	学習内容	家庭で学習すること
一学期	縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
二学期	・パス:オーバーハンドパス アンダーハンドパス ・サーブ:アンダーハンド フローター オーバーハンド ・サーブレシーブ ・トス ・スパイク ・三段攻撃(2人組)	・バレーボールの基本技能を学習し、身につけられるようにする。 ・目標に対して正確にボールを送れるようにする。 ・適度な高さにボールコントロールされたトスができようにする。 ・2人組で三段攻撃ができるようにする。	「パスの種類とその方法」及び「サーブの種類とその方法」について、動画を視聴し、ポイントを押さえ、練習する。
	・チーム練習とゲーム ・サーブに対する レシーブフォーメーション ・返球に対する レシーブフォーメーション ・二段攻撃 ・三段攻撃 ・ルールの理解 ・ゲームの運営方法 についての理解 ・ゲーム運営 ・リーグ戦	・チームごとにフォーメーションやポジションを工夫して相手コートへ返球できるようにする。 ・チームごとに様々な攻撃を組み立ててより攻撃的な返球ができるようにする。 ・主審、線審、得点などゲーム運営に積極的に関われるようにする。 ・積極的にプレーし、相手チームからのサーブや返球に対してフォーメーションを活かして攻撃できるようにする。 ・主審、線審、得点などゲーム運営に積極的に関われるようにする。 ・ゲーム後にゲーム内容を評価、反省し、次回に活かすようにさせる。	
三学期	・縄跳び ・級検定の説明 ・級ごとの段階的練習と 検定試験の実施	・各級による様々な縄跳びの方法を理解させる。 ・安全に留意し、お互いに励まし合いながら課題を克服できるようにさせる。 ・検定試験を通して、縄跳びの技術の理解度を高めさせる。	**再度、動画を視聴し、率先して、練習を行う。その後、授業内で検定を行い、確認する。**

評価の観点と方法	・積極的に授業に参加でき、取り組めたかどうか。 ・基本技術を生かし、コンビネーションプレーができたかどうか。 ・仲間と協力しながら、組織的にプレーできたかどうか。 ・ルールを理解し、互いに公正な態度でゲームを行えたかどうか。

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（サッカー）
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
2	必修：少人数制

単位数	授業時数
2	78

学習目標	ラグビーの精神と種目特性を理解し、個人技能・集団技能を身につけ、互いに協力して高いレベルのゲームが楽しめるようにする。

授業内容の概要

学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること（学習形態⇒確認方法） 学校で学習すること
一学期	縄跳び　　級検定		動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
	縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
二学期	個人技能の練習 パス（ｽﾄﾚｰﾄ、ｽﾋﾟﾝ） 対面ポップ、ダイヤゴナ ステップ １対１、２対２ 集団技能の練習 ボールタッチゲーム パスゲーム エンドボール タッチラグビー タグラグビー	ラグビーボールに慣れる 周辺視野の訓練 スピードの緩急、身のこなし 攻防の楽しさ、工夫 スペースの見つけ方 狙いをもった動き ロングパスの活用 オフサイドの理解 総合力の発揮	「ラグビーの歴史と伝統」及び「ラグビーのルール」について、動画を視聴し、ポイントを押さえ、練習する。
三学期	集団技能の練習 ３人以上の連携 サポートの基本 スペースの作り方 攻める方向の原則 攻める方向の原則チェン タッチラグビー ホールドラグビー	シザース、ループ、ミスムーブの理解と トライアングル ストレートラン 順目、逆目 タッチラインとの関連 マーク、チェンジ、平面・立体 チームメイトとの協力 審判法	「ラグビーにおけるリスク」及び「ゲームにおける攻守のポイント」について、調べ学習を行い、練習する。

評価の観点と方法	取り組みの姿勢、個人技能・チームプレーの中での技能を評価する。 さらにチームやゲーム運営への貢献度などを総合的に評価する。

令和２年度　年間授業計画

東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（器械体操、陸上）
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
1	必修：少人数制

単位数	授業時数
2	78

学習目標	短距離走における正しいスタート、スタートダッシュ、ランニングフォームの習得。マット運動の接転系・ほん転系とバランス系の技を自己の能力に応じて安全に留意し、習得する。

授業内容の概要	学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
	一学期	縄跳び　　級検定		動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
		縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
	二学期	器械体操 ①前転・後転・バランス ②開脚前転・後転 ③伸膝前転・後転 ④倒立・倒立前転 ⑤側転 ⑥ハンドスプリング ⑦自由演技	①回転の感覚を身につける。 ②バランス感覚を身につける ③ひねりを加えた運動感覚を身につける。④仲間と協力をして練習し、お互いに動きを指摘しながら学習する。 ⑤技をより美しくダイナミックに、より安定して行えるようにする。	「器械体操におけるリスク」及び「倒立とハンドスプリングのポイント」について、調べ学習を行う。その後、レポートとして提出する。
	三学期	①クラウチングスタートの ②スタートダッシュ ③加速疾走 ③加速疾走 ④フィニッシュの仕方 ⑤８０m計時 ⑥短距離走のルール	1.走運動（短距離走）としての特性を理解する。 ２.短距離走を実践することにより、自己の競技能力および体力の向上を図る。 ３．自己の能力や体力に応じた練習法を身に付ける。 ４．準備・整理運動を実践するとともに、安全管理能力を高める。 ５．仲間と協力をして練習し、お互いに動きを指摘しながら学習する。	「クラウチングスタートの正しい方法とそのメリット」及び「短距離のルール」について、調べ学習を行う。その後、レポートとして提出する。

評価の観点と方法	取り組みの姿勢、個人技能・チームプレーの中での技能を評価する。 さらにチームやゲーム運営への貢献度などを総合的に評価する。

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（サッカー）
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
2	必修：少人数制

単位数	授業時数
2	78

学習目標	サッカーの種目特性を理解し、基本技能と集団技能を身につけ、互いに協力して相手との攻防をふくめたゲームができるようにする。

授業内容の概要

学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること（学習形態⇒確認方法） 学校で学習すること
一学期	縄跳び　　級検定		動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
	縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
二学期	パス (動きながら・ダイレクト) ３対１　⇒　４対２ トラップ ヘディング ポストシュート センターリング ドリブル ゲーム	重心の意識、足首の固定 タイミング、強さのコントロール スペースの作り方、消し方 浮き球のコントロール パス～シュート 強いシュートのための踏み込み 浮き球が蹴れるように 試合の中での緩急につなげる 総合力の発揮 仲間との協力	「サッカーの歴史と伝統」及び「サッカーのルール」について調べ学習を行う。その後、レポートにて提出する。
三学期	サイドからの崩し ＤＦの基本 ＤＦをひきつける動き サイドチェンジ スリークロスからのシュ 審判法 ゲーム	ＤＦを分散、視界から消える動き スペースへの走り込み 予測して動く 長く精度の高いパス交換 オフサイドの理解 パスとドリブルの使い分け 総合力の発揮 仲間との協力	「ゲームの戦略方法」及び「審判法」について調べ学習を行う。その後、レポートにて提出する。

評価の観点と方法	取り組みの姿勢、個人技能・チームプレーの中での技能を評価する。 さらにチームやゲーム運営への貢献度などを総合的に評価する。

令和２年度　年間授業計画

東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（バレーボール
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
2	必修：少人数制

単位数	授業時数
2	78

学習目標	チーム練習を中心に行ない、サーブ・レシーブ・トス・アタック等の技術を習得し、簡易ゲームや審判ができるようにする。楽しく・明るく・元気よく　大きな声を出し充実感のある授業。

授業内容の概要

学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること（学習形態⇒確認方法） 学校で学習すること
一学期	縄跳び　　級検定		動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
一学期	縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
二学期	1. パス　①基本姿勢②オーバー ①基本姿勢②オーバー③アンダー 2. サービス ①アンダー②フローター③オーバ 3. レシーブ　①横へ移動②前へ移動 4. トス ①基本姿勢②直上③目標物に向 5. スパイク ①オープン②クイック③セミクイック 6. ブロック　①基本姿勢②移動	**①正確にボールを送り、球質使い分けるパスの技術を身につける。** **②スパイクの基本や速攻を身につける。** **③サーブ・レシーブ・トス・スパイクと一連の動作をチームのメンバーが協力してできるように練習する。**	「バレーの歴史と伝統」及び「パスとサービスの種類・方法」についてそれぞれ調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。
三学期	7. チームプレー ①サーブレシーブ ②チャンスボール ③アタックレシーブ 8. ゲーム	①練習やゲームを通して、チームのフォーメーションを工夫する。 ②相手に対応したラリーを展開し、攻防を楽しむ。	「ゲームにおける戦略方法」及び「アタックのポイント」についてそれぞれ調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。

評価の観点と方法	基本的な技術（パス、サーブ、スパイク）を理解し習得したか。 ルールを理解し、ゲームスムーズに進行することができたか 審判（主審・副審・得点・ラインズマン）を積極的に行ったか 協力して授業に臨んでいるか、チームワークを重視したか。

令和２年度　年間授業計画

東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（剣道）
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
2	必修：少人数制

単位数	授業時数
2	78

学習目標	チーム練習を中心に行ない、サーブ・レシーブ・トス・アタック等の技術を習得し、簡易ゲームや審判ができるようにする。楽しく・明るく・元気よく　大きな声を出し充実感のある授業。

授業内容の概要	学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること（学習形態⇒確認方法） 学校で学習すること
	一学期	縄跳び　　級検定		動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
		縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
	二学期	・礼儀作法 ・足さばき ・中段の構え ・いろいろな素振り ・防具の付け方、片づけ方 ・基本打ち ・切り返し ・連続技 （コテ・メン、コテ・ドウ、メン・ドウ、コテ・メン・ドウ） ・地稽古 ・個人試合 ・審判法	・礼儀作法をしっかり身につけられるようにする。 ・構え、足さばきが安定してできるようにする。 ・竹刀を素早く、巧みに振ることができるようにする。 ・防具を安全に、確実に着けられるようにする。 ・「気・剣・体」の一致した打突ができるようにする。	「剣道の歴史と伝統」及び「礼儀作法」について調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。
	三学期	・団体試合（3人制・5人制・7人制 ・リーグ戦 ・寒稽古 ・剣道大会	・連続して素早く技が展開できるようにする。 ・個に応じた技が習得できるようにする ・素早く、激しくそして連続して技が展開できるようにする。 ・ルールや審判法がしっかりと理解	「審判法」及び「寒稽古の意義」について調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。

評価の観点と方法	・授業に積極的に参加出来たかどうか。（寒稽古、剣道大会等も含めて） ・「気・剣・体」の一致した打突ができたかどうか。 ・ルールや審判法がしっかりと理解できたかどうか。 ・相手を尊重する気持ちや態度を持ち、安全に留意して授業を行えたかどうか。

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（バスケ）
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
2	必修：少人数制

単位数	授業時数
2	78

学習目標	バスケットボールの特性を理解させ基本技能から応用技能へ発展させる。協力・協調の理解させ楽しく安全に競技をする。　審判のやり方・ルールを理解してゲームを運営できるようにする。

授業内容の概要	学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
	一学期	縄跳び　　級検定		動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
		縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
	二学期	オリエンテーション ボールになれる運動 ・ボールハンドリング ・ゴール下30秒ショット フットワーク ・ストップダッシュ ・ピボットフット ・ストライドストップ ・ジャンプストップ パスとキャッチ シュート ・レイアップシュート ・セットシュート 連続タップ（２０回） ワン リバンドシュート ワン　ゴールゲーム	生徒一人一人のレベルアップと基本技能の習得 練習の目的を理解して取り組む。 一人一人に声をかけて指導をしていく。 バスケットボール競技の各種フットワーつける パスやドリブルなどの動きの中で協調性がもてる レイアップシュート・セットシュートのフォームやステップを身につける。 リバウンドの技術を理解させる。	「バスケットボールの歴史と伝統」及び「フットワークの種類・方法」について調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。
	三学期	２対１（ハーフコート） ３対２（ハーフコート） ３ｏｎ３ ゲーム ・マンツーマンデフェンス ・ゾーンマンデフェンス	オーバーナンバーの攻め方を理解する。 仲間と協力して攻撃したり守ったりしてチームワークの大切さを理解させる。 ワンゴール入るまで攻守を切り替えて行ゲームに向けて審判ができるようにルー理解させる	「ゲームにおける戦術」及び「ディフェンスの方法」について調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。

評価の観点と方法	レイアップシュート・ジャンプシュートの正確さ 協力してゲームを進行しているか ゲームの中で自分の役割を理解してプレーしているか ルールの理解度

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（ダンス）
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
2	必修：少人数制

単位数	授業時数
2	78

学習目標	バスケットボールの特性を理解させ基本技能から応用技能へ発展させる。協力・協調の理解させ楽しく安全に競技をする。　審判のやり方・ルールを理解してゲームを運営できるようにする。

授業内容の概要	学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
	一学期	縄跳び　　級検定		動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
		縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
	二学期	基本運動 表現の練習 創作活動	リズムの取り方、基本ステップの習得 基本ステップを使っての表現 喜怒哀楽を音楽やリズムに合わせて表現 他の人の動きを真似できる 基本ステップを使って感情を表現する 留意点 恥ずかしがらずに動ける雰囲気を作る イメージにあった音楽を利用する。 どのような動きがイメージに合うかを互いに見合って話し合う。 グループ分け テーマ決め 踊りの創作	「ダンスから得られるもの」及び「ダンスの種類とその特徴」について調べ学習を行う。その後、レポートにて提出。
	三学期	発　表	グループ分け　８～１０人の班を作る テーマ決め 踊りの創作 モチーフづくりからフレーズへの組合せをベースに構成する。 空間構成の効果を学び、活用する 伴奏曲の決定 作品へまとめる 作品の修正と躍り込み ビデオ撮影をして客観的な観点から、表現力や構成の修正を行う。 伴奏曲の決定 発表会 鑑賞 発表会の役割分担をして、互いに協力して発表会を運営する。	録画したそれぞれのグループの動画を視聴したうえで、そのグループの良さや改善点を見つけ出し、まとめる。その後、提出。

評価の観点と方法	基本運動や表現の課題の達作品へまとめる 作品の創作過程における活動状況の評価(グループ内相互評価・自己評価を含む) 発表された作品に対する評価(相互評価や自己評価を含む)

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（テニス）
使用教科書・補助教材			
大修館書店「現代高等保健体育」			

学年	授業形態
2	必修：少人数制

単位数	授業時数
2	78

学習目標	ストローク練習を中心として、ボレー・サーブの技術を習得し、簡易ゲームができるようにする。

授業内容の概要	学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること（学習形態⇒確認方法） 学校で学習すること
	一学期	縄跳び　　級検定		動画を視聴し、練習する。
		縄跳び　　級検定	本校独自の跳び方を練習し、検定	動画を視聴し、練習する。 授業内の検定で確認する。
	二学期	①ラケットの持ち方 （ﾌｫｱﾊﾝﾄﾞ、ﾊﾞｯｸﾊﾝﾄﾞ） ②フォア・ボールハンドリング ・ゴール下30秒ショット ③バックハンドストローク ・ストップダッシュ ・ピボットフット ・ストライドストップ ・ジャンプストップ ④ボレー ・ジャンプストップ	・ネットに向かって打つ。落としたボールを打 ・1本打ち。投げられボールを打つ。後ろから ・ストロークの連続。 ・ネットに向かって打つ。落としたボールを打 ・1本打ち。投げられボールを打つ。後ろから ・ストロークの連続。 ・フォアハンド （投げられたボールを打つ。ラケットで打たれたボールを打つ。） ・バックハンド （投げられたボールを打つ。ラケットで打たれたボールを打つ。）	「テニスの歴史と伝統」及び「ラケットのフォアハンドとバックハンドについて」について調べ学習を行う。その後、レポートとして提出。
	三学期	２対１（ハーフコート） ３対２（ハーフコート） ３ｏｎ３ ゲーム ・マンツーマンデフェンス ・ゾーンマンデフェンス	ラリーを続けることを目標とする。 ボレーを続けることを目標とする。 ゲームを考え、入れることを優先する。 ゲームの進め方を理解する。 ラリーができるだけ続くようにする。 審判法を理解する。 マナーを理解する。	「テニスのルールと審判法」及び「シングルスとダブルスの違いやポイント」について調べ学習を行う。その後、レポートとして提出。

評価の観点と方法	グランドストローク・ボレー（フォア・バック）を続けられるか。ボールをコントロールし、ストレート・クロスに返せるか。審判法・マナーを理解しているか。

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育(ソフトボール・サッカー)
使用教科書・補助教材	大修館書店　現代高等保健体育		

学年	授業形態
３年	必修：少人数制

単位数	授業時数
3	117

学習目標	選択制授業の趣旨を理解させるとともに、生徒にも授業の計画・実施内容について考えさせる。 ソフトボール及びサッカーの各種技能を身につけ協力して安全で高いレベルのゲームが楽しめるようにする。

授業内容の概要

学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
一学期	体つくり運動	自宅でできる体力の維持・向上のための運動の方法	配信動画を視聴し、体つくり運動の行い方を理解する。 理解した運動を実践する。
一学期	前期 球技 ソフトボール （ベースボール型） 安定した用具の操作によって攻防をすること	オリエンテーション 選択種目決め・係分担・計画立案 基本的技能の習得 キャッチボール ゴロ処理 トスバッティング	オンライン教材を利用し、ソフトボールの基本的な投球及び捕球方法を理解し、実践する。 オンライン教材を利用し、ソフトボールの基本的な打撃方法を理解し、実践する。
二学期	ゲームに自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にし、互いに助け合い、教えあうこと	練習やゲームにおいて自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択し、取り組むことができる。 相手や仲間を尊重してプレーすることができる。 多様な楽しさや喜びを味わい、仲間と連携してゲームを展開することができる。	オンライン教材を利用し、ソフトボールの応用技能や連携した動きによる攻防を理解する。
二学期	後期 球技 サッカー （ゴール型） 攻防などの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	基本的技能の習得 ドリブル パス シュート ゲームを通して各チームの課題を発見し、課題解決のための練習方法を考え、練習することができる。	オンライン教材を利用し、サッカーの基本的なドリブルやパスの方法を理解し、実践する。 理解した運動方法を身につけ、ゲームで発揮する。
三学期	ゲームに自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にし、互いに助け合い、教えあうこと	練習やゲームにおいて自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択し、取り組むことができる。 相手や仲間を尊重してプレーすることができる。 多様な楽しさや喜びを味わい、仲間と連携してゲームを展開することができる。	オンライン教材を利用し、サッカーの連携した動きや攻防を理解する。 理解した連携した動きを身につけ、ゲームで発揮する。

評価の観点と方法	各種目の技能を理解し、身につけているか。（観察、技能テスト） 個人の能力に応じた運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断しているか。（観察、レポート） 公正・協力、自己の責任を果たし参画できているか。健康安全を確保して運動しているか。（観察）

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育(卓球)
使用教科書・補助教材			
大修館書店　現代高等保健体育			

学年	授業形態
３年	必修：少人数制

単位数	授業時数
3	117

学習目標	卓球の対人技能を習得し、安全に留意してゲームを行うことができるようにする。 自主的に考え活動し、自らの判断で授業の計画・実行ができるようにする。

授業内容の概要

学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
一学期	体つくり運動	自宅でできる体力の維持・向上のための運動の方法	配信動画を視聴し、体つくり運動の行い方を理解する。 理解した運動を実践する。
一学期	球技 卓球 （ネット型） 安定した用具の操作によって攻防をすること	オリエンテーション 選択種目決め・係分担・計画立案 基本的技能の習得 フォアハンド バックハンド	オンライン教材を利用し、卓球の基本的なスイング方法を理解する。 理解した運動を実践し、技能を身につける。
二学期	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	応用技能の習得 ドライブ、ツッツキ シングルス ダブルス	オンライン教材を利用し、卓球の応用技能や連携した動きによる攻防を理解する。
二学期	攻防などの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	ゲームを通して各チームの課題を発見し、課題解決のための練習方法を考え、練習することができる。 ゲームにおけるチームの戦術、作戦を考え、練習し、ゲームで発揮することができる。	理解した運動方法を身につけ、ゲームで発揮する。
三学期	ゲームに自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にし、互いに助け合い、教えあうこと	練習やゲームにおいて自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択し、取り組むことができる。 相手や仲間を尊重してプレーすることができる。 多様な楽しさや喜びを味わい、仲間と連携してゲームを展開することができる。	オンライン教材を利用し、卓球の連携した動きや攻防を理解する。 理解した連携した動きを身につけ、ゲームで発揮する。

評価の観点と方法	各種目の技能を理解し、身につけているか。（観察、技能テスト） 個人の能力に応じた運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断しているか。（観察、レポート） 公正・協力、自己の責任を果たし参画できているか。健康安全を確保して運動しているか。（観察）

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（テニス）
使用教科書・補助教材			
大修館書店　現代高等保健体育			

学年	授業形態
３年	必修：少人数制

単位数	授業時数
3	117

学習目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を身につける。

授業内容の概要

学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
一学期	体つくり運動	自宅でできる体力の維持・向上のための運動の方法	配信動画を視聴し、体つくり運動の行い方を理解する。 理解した運動を実践する。
一学期	球技 バドミントン （ネット型） 安定した用具の操作によって攻防をすること	オリエンテーション 選択種目決め・係分担・計画立案 基本的技能の習得 フォアハンドストローク、 バックハンドストローク、 ボレー、サーブ	オンライン教材を利用し、テニスの基本的なストロークを理解する。 理解した運動を実践し、技能を身につける。
二学期	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	応用技能の習得 ロブ、スマッシュ、フォーメーション シングルス（ハーフコート） ダブルス（オールコート） シングルス（オールコート）	オンライン教材を利用し、テニスの応用技能や連携した動きによる攻防を理解する。
二学期	攻防などの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クフするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること	ゲームを通して各チームの課題を発見し、課題解決のための練習方法を考え、練習することができる。 ゲームにおけるチームの戦術、作戦を考え、練習し、ゲームで発揮することができる。	理解した運動方法を身につけ、ゲームで発揮する。
三学期	ゲームに自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にし、互いに助け合い、教えあうこと	練習やゲームにおいて自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択し、取り組むことができる。 相手や仲間を尊重してプレーすることができる。 多様な楽しさや喜びを味わい、仲間と連携してゲームを展開することができる。	オンライン教材を利用し、テニスの連携した動きや攻防を理解する。 理解した連携した動きを身につけ、ゲームで発揮する。

評価の観点と方法	各種目の技能を理解し、身につけているか。（観察、技能テスト） 個人の能力に応じた運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断しているか。（観察、レポート） 公正・協力、自己の責任を果たし参画できているか。健康安全を確保して運動しているか。（観察）

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（バドミントン）
使用教科書・補助教材			
大修館書店　現代高等保健体育			

学年	授業形態
３年	必修：少人数制

単位数	授業時数
3	117

学習目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を身につける。

授業内容の概要

学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
一学期	体つくり運動	自宅でできる体力の維持・向上のための運動の方法	配信動画を視聴し、体つくり運動の行い方を理解する。 理解した運動を実践する。
一学期	球技 バドミントン （ネット型） 安定した用具の操作によって攻防をすること	オリエンテーション 　選択種目決め・係分担・計画立案 基本的技能の習得 　ドライブ、ハイクリアー、ドロップ、 　ヘアピン 　サービス　レシーブ	オンライン教材を利用し、バドミントンの基本的なショットを理解する。 理解した運動を実践し、技能を身につける。
二学期	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	応用技能の習得 　ロブ、スマッシュ、プッシュ シングルス（ハーフコート） ダブルス（オールコート） シングルス（オールコート）	オンライン教材を利用し、バドミントンの応用技能や連携した動きによる攻防を理解する。
二学期	攻防などの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クフするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること	ゲームを通して各チームの課題を発見し、課題解決のための練習方法を考え、練習することができる。 ゲームにおけるチームの戦術、作戦を考え、練習し、ゲームで発揮することができる。	理解した運動方法を身につけ、ゲームで発揮する。
三学期	ゲームに自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にし、互いに助け合い、教えあうこと	練習やゲームにおいて自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択し、取り組むことができる。 相手や仲間を尊重してプレーすることができる。 多様な楽しさや喜びを味わい、仲間と連携してゲームを展開することができる。	オンライン教材を利用し、バドミントンの連携した動きや攻防を理解する。 理解した連携した動きを身につけ、ゲームで発揮する。

評価の観点と方法	各種目の技能を理解し、身につけているか。（観察、技能テスト） 個人の能力に応じた運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断しているか。（観察、レポート） 公正・協力、自己の責任を果たし参画できているか。健康安全を確保して運動しているか。（観察）

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（バスケットボール）
使用教科書・補助教材			
大修館書店　現代高等保健体育			

学年	授業形態
３年	必修：少人数制

単位数	授業時数
3	117

学習目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を身につける。

授業内容の概要

学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
一学期	体つくり運動	自宅でできる体力の維持・向上のための運動の方法	配信動画を視聴し、体つくり運動の行い方を理解する。 理解した運動を実践する。
一学期	球技 バスケットボール （ゴール型） 安定したボール操作によって攻防をすること	オリエンテーション 選択種目決め・係分担・計画立案 基本的技能の習得 ドリブル、パス、ジャンプシュート レイアップシュート、リバウンド	オンライン教材を利用し、バスケットボールの基本的なボール操作を理解する。 理解した運動を実践し、技能を身につける。
二学期	空間を作りだす動きや連携した動きによって攻防をすること	応用技能の習得 パス＆ラン ２対１（ハーフコート） ３対２（ハーフコート） ３対２　（オールコート）	オンライン教材を利用し、バスケットボールの応用技能や連携した動きによる攻防を理解する。
二学期	攻防などの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クフするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること	ゲームを通して各チームの課題を発見し、課題解決のための練習方法を考え、練習することができる。 ゲームにおけるチームの戦術、作戦を考え、練習し、ゲームで発揮することができる。	理解した運動方法を身につけ、ゲームで発揮する。
三学期	ゲームに自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にし、互いに助け合い、教えあうこと	練習やゲームにおいて自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択し、取り組むことができる。 相手や仲間を尊重してプレーすることができる。 多様な楽しさや喜びを味わい、仲間と連携してゲームを展開することができる。	オンライン教材を利用し、バスケットボールのチーム戦術や攻防を理解する。 理解したチーム戦術を身につけ、ゲームで発揮する。

評価の観点と方法	各種目の技能を理解し、身につけているか。（観察、技能テスト） 個人の能力に応じた運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断しているか。（観察、レポート） 公正・協力、自己の責任を果たし参画できているか。健康安全を確保して運動しているか。（観察）

令和２年度　年間授業計画　　東京都立小山台高等学校

教科名	保健体育	科目名	体育（バレーボール）
使用教科書・補助教材			
大修館書店　現代高等保健体育			

学年	授業形態
３年	必修：少人数制

単位数	授業時数
3	117

学習目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力を身につける。

授業内容の概要

学期	単元名 学習項目	学習内容	家庭で学習すること(学習形態⇒確認方法) 学校で学習すること
一学期	体つくり運動	自宅でできる体力の維持・向上のための運動の方法	配信動画を視聴し、体つくり運動の行い方を理解する。 理解した運動を実践する。
一学期	球技 バレーボール （ネット型） 役割に応じたボール操作によって攻防をすること	オリエンテーション 　選択種目決め・係分担・計画立案 基本的技能の習得 　オーバーハンドパス、アンダーハンドパス 　サーブ、レシーブ	オンライン教材を利用し、バレーボールの基本的なボール操作を理解する。 理解した運動を実践し、技能を身につける。
二学期	連携した動きによって攻防をすること 攻防などの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クフするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること	応用技能の習得 　トス、スパイク 　ブロック レシーブ→トス→スパイクの三段攻撃 フォーメーションの理解 ゲームを通して各チームの課題を発見し、課題解決のための練習方法を考え、練習することができる。 ゲームにおけるチームの戦術、作戦を考え、練習し、ゲームで発揮することができる。	オンライン教材を利用し、バレーボールの応用技能や連携した動きによる攻防を理解する。 理解した運動方法を身につけ、ゲームで発揮する。
三学期	ゲームに自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にし、互いに助け合い、教えあうこと	練習やゲームにおいて自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択し、取り組むことができる。 相手や仲間を尊重してプレーすることができる。 多様な楽しさや喜びを味わい、仲間と連携してゲームを展開することができる。	オンライン教材を利用し、バレーボールのチーム戦術や攻防を理解する。 理解したチーム戦術を身につけ、ゲームで発揮する。

評価の観点と方法	各種目の技能を理解し、身につけているか。（観察、技能テスト） 個人の能力に応じた運動課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考判断しているか。（観察、レポート） 公正・協力、自己の責任を果たし参画できているか。健康安全を確保して運動しているか。（観察）