

東京都立久留米西高等学校 令和3年度 教科（保健体育）科目（体育）年間授業計画

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～5組

教科担当者：(緒方・鹿俣・森下・田島)

使用教科書：(アクティブスポーツ(総合版)(大修館))

使用教材：(プリント)

	指導内容	科目体育 具体的な指導目標	配当 時数
4月	オリエンテーション	高校における体育のあり方について理解を深め、学習意欲の向上と学習態度のあり方を理解させる。	3
	基礎体力づくりと体力テスト	体ほぐし運動等を取り入れ、基礎体力の向上を図るとともに、体力テストの目的および方法を理解させ、自己の最大限の能力発揮をさせる。	3
	ハンドボール 陸上競技 柔道・剣道(選択)	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
5月	ハンドボール 陸上競技 柔道・剣道(選択)	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	ハンドボール 陸上競技 柔道・剣道(選択)	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	ハンドボール 陸上競技 柔道・剣道(選択)	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
6月	体育祭練習	体育祭種目の競技ルールを理解、競技力向上を目指す。	3
	ハンドボール 陸上競技 柔道・剣道(選択)	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	ハンドボール 陸上競技 柔道・剣道(選択)	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	3
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	2
7月	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	2
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	3
9月	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	1
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	3
	バスケットボール サッカー 柔道・剣道(選択)	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	2

	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
1 0 月	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
1 1 月	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	2
	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	バスケットボール サッカー 柔道・剣道（選択）	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
1 2 月	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	1
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	1
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3
1 月	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3
2 月	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	2
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3

球技種目選択 バスケットボール サッカー 卓球	グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、集団としての技術の向上を目指す。	3
球技種目選択 バスケットボール サッカー 卓球	グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、集団としての技術の向上を目指す。	3

東京都立久留米西高等学校 令和3年度 教科（保健体育）科目（体育）年間授業計画

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～5組

教科担当者：(緒方・鹿俣・森下・田島・内山・原田)

使用教科書：(アクティブスポーツ(総合版)(大修館))

使用教材：(プリント)

	指導内容	科目体育 具体的な指導目標	配当 時数
4月	オリエンテーション	高校における体育のあり方について理解を深め、学習意欲の向上と学習態度のあり方を理解させる。	3
	基礎体力づくりと体力テスト	体ほぐし運動等を取り入れ、基礎体力の向上を図るとともに、体力テストの目的および方法を理解させ、自己の最大限の能力発揮をさせる。	3
	テニス・ソフトボール(選択) 器械運動 陸上競技	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
5月	テニス・ソフトボール(選択) 器械運動 陸上競技	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	テニス・ソフトボール(選択) 器械運動 陸上競技	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	テニス・ソフトボール(選択) 器械運動 陸上競技	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
6月	体育祭練習	体育祭種目の競技ルールを理解、競技力向上を目指す。	3
	テニス・ソフトボール(選択) 器械運動 陸上競技	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	3
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	3
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	2
7月	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	2
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	3
9月	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	1
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	3
	水泳	クロールと平泳ぎの基本技術の習得を目指す。 短距離でのタイム向上と長距離を泳ぐ体力の向上を目指す。	2

	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
11月	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	2
	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	3
	テニス・ソフトボール（選択） バスケットボール バレーボール	基本技術の習得とルールを理解、ゲームを楽しむレベルを目指す。	1
12月	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	1
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	1
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3
1月	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3
2月	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	2
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3
	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。	3

3 月	球技種目選択 バスケットボール サッカー 卓球	グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、集団としての技術の向上を目指す。	3
	球技種目選択 バスケットボール サッカー 卓球	グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、集団としての技術の向上を目指す。	3

東京都立久留米西高等学校 令和3年度 教科（保健体育）科目（保健）年間授業計画

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～5組

教科担当者：(1組：田島)(2組：緒方)(3組：内山)(4組：田島)(5組：内山)

使用教科書：(高等学校 保健体育(第一学習社))

使用教材：(教科書、プリント等)

	指導内容	科目保健 具体的な指導目標	配当 時数
4月	保健リレーション 第1章 現代社会と健康 第1節 健康の考え方 1 健康の考え方と私たちの課題	教科書・ノート評価について ① 健康の考え方と健康の成り立ち ② 健康を保持・増進するために 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	2 わが国の健康水準と病気の傾向	① 平均寿命からみた健康水準 ② 病気の傾向の変化と新しい健康課題 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	3 健康に関する環境づくり	① ヘルスプロモーションとは ② 健康の保持・増進のための環境とは 上記の内容について理解を深めさせる。	1
5月	健康のための意志決定と行動選択	① 私たちの健康をさまたげるもの ② みずからの健康をまもるために ③ 意志決定や行動選択にむけて 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	第1章 現代社会と健康 第2節 健康の増進と病気の予防 1 生活習慣病の予防	① 生活習慣病とはどのような病気か ② 肥満とやせ 上記の内容について理解を深めさせる。	1
6月	2 食事と健康	① 食物の栄養 ② 人はなぜ食べるのだろう 上記の内容について理解を深めさせる。	2
	3 運動と健康	① 健康のための運動の役割 ② 健康の保持・増進のための運動 上記の内容について理解を深めさせる。	2
7月	4 休養と睡眠	① 休養のとり方 ② 睡眠はリズム 上記の内容について理解を深めさせる。	1
9月	4 休養と睡眠	① 休養のとり方 ② 睡眠はリズム 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	5 喫煙と健康	① なぜ喫煙は健康によくないのか ② 喫煙問題と未成年者への対策 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	6 飲酒と健康	① アルコールの作用 ② 飲酒による健康被害をふせぐには	1
月	7 薬物乱用とその予防	① 薬物乱用とおもな薬物 ② 薬物乱用を防止するために	1
	8 感染症の予防	① 感染の成立と感染症の予防 ② 感染症の変化と人権 上記の内容について理解を深めさせる。	2
月 11	9 性感染症とその予防	① 性感染症とは ② 性感染症を予防するために 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	10 がんの予防	① がんの発生とがん医療の現状 ② がんの予防のために 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	第1章 現代社会と健康 第3節 精神の健康 1 脳と神経の働き	① 脳の働き ② からだを調整する機能 上記の内容について理解を深めさせる。	1

	2 欲求不満と適応機制	① 欲求の形成 ② 欲求不満と耐性 上記の内容について理解を深めさせる。	1
月	3 心身相関とストレス	① 心とからだのかかわり ② からだにあらわれるストレス 上記の内容について理解を深めさせる。	2
1 月	4 ストレスへの対処	① 現代青年のストレス ② ストレスへの対処 上記の内容について理解を深めさせる。	2
	5 自己実現	① 自分さがしのあゆみ ② 自己実現に向けて 上記の内容について理解を深めさせる。	1
2 月	第4節 交通安全 1 交通と安全な行動	① わが国の交通事故の現状と特徴 ② 交通事故の原因 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	2 交通事故と安全の確保	① 車両の特性に応じた安全対策 ② 交通事故と運転者の責任 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	3 安全な社会づくり	① 交通安全のための対策 ② 安全に暮らすには 上記の内容について理解を深めさせる。	1
3 月	第5節 応急手当	① 応急手当の理解 ② 心肺蘇生法・日常的な応急手当 上記の内容について理解を深めさせる。	1

東京都立久留米西高等学校 令和3年度 教科（保健体育科）科目（体育）年間授業計画

教科：保健体育 科目：体育 単位数：3単位

対象学年組：第2学年 1組～6組

教科担当者：鹿俣、内山、緒方、森下

使用教科書：（アクティブスポーツ総合版）（大修館）

使用教材：（プリント）

	指導内容	科目○○○ 具体的な指導目標	配当 時数
4 月	オリエンテーション	高校における体育のあり方について理解を深め、学習意欲の向上と学習態度のあり方を理解させる。	1
	基礎体力作りと体力測定	体ほぐし運動等を取り入れ、基礎体力の向上を図るとともに、体力テストの目的および方法を理解させ、自己の最大限の能力発揮をさせる。	15
	ハンドボール・陸上・格技	・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。	8
	ハンドボール・陸上・格技	理解度を高めたいうでの各種記録の計測	4
5 月	体育祭種目練習	体育祭の学年団体競技について理解を、実践で円滑に進むようにする	3
6 月	水泳（クロールと平泳ぎ）150m 泳力目標	クロールとブレストについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身につけさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身につける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。2学年の課題として150mを設定し、完泳を目指し練習を行う。	12
9 月	バドミントン・サッカー格技	・サッカー 基本技術の習得と集団的種目への取り組みに必要な協調性の向上を図る。特にパス・トラップ、ドリブル、シュートに関する基本技術を身につけ、ゲームを楽しめるレベルを目指す。 ・バドミントン バドミンの基本的な打ち方を習得させる。簡易なルールでのゲームを通じて、ラリーの楽しさに触れ、正式なルール理解のもとでのゲームを行えるようにする。	24
12 月	持久走	マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。 ・インターバル走 ・時間走 ・クロスカントリー走 ・河川コースを使ったタイム計測などの練習を積み重ね、持久力の向上やマラソン大会に向けての準備を進めさせる。 また、河川コースを使用することで、地域との関わり、走るマナーなど態度の向上を図る。	12
2 月	球技種目選択	バスケット、サッカー、卓球の中から、選択し、グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、 集団としての技術の向上を目指す。スポーツ大会を通じて、練習の成果を実感させる。また、各種目の特性を理解させ、そのおもしろさに触れるための練習メニューを班で検討する体験をさせる。	4

東京都立久留米西高等学校 令和3年度 教科（保健体育）科目（体育） 年間授業計画

教科：保健体育 科目：体育 単位数：3 単位

対象学年組：第2学年1組～6組

教科担当者：内山、鹿俣、田島、原田

使用教科書：アクティブスポーツ（総合版）（大修館）

使用教材：（プリント）

	指導内容	科目：体育 具体的な指導目標	配当 時数
4月	オリエンテーション	高校における体育のあり方について理解を深め、学習意欲の向上と学習態度のあり方を理解させる。	1
	基礎体力づくりと体力テスト	体ほぐし運動等を取り入れ、基礎体力の向上を図るとともに、体力テストの目的および方法を理解させ、自己の最大限の能力発揮をさせる。	3
	・陸上 ・テニス ・ソフトボール ・ダンス	・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。	3
5月	・陸上 ・テニス ・ソフトボール ・ダンス	・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。	3
	・陸上 ・テニス ・ソフトボール ・ダンス	・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。	3
	・陸上 ・テニス ・ソフトボール ・ダンス	・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。	1
	体育祭練習	・体育祭種目のルールを理解し、安全な運営へ協力する態度を身につけさせる。また、最大限に力を発揮する経験の場としての意義を理解させる。	1
6月	体育祭練習	・体育祭種目のルールを理解し、安全な運営へ協力する態度を身につけさせる。また、最大限に力を発揮する経験の場としての意義を理解させる。	2
	・陸上 ・テニス ・ソフトボール ・ダンス	・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。	3
	・陸上 ・テニス ・ソフトボール ・ダンス	・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。	3
	水泳（クロールと平泳ぎ）距離泳（150m）	クロールと平泳ぎについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身に付けさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身に付ける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。2学年の課題として150mを設定し、完泳を目指し練習を行う。 ・事故防止について学び安全について理解させる。	3
	水泳（クロールと平泳ぎ）距離泳（150m）	クロールと平泳ぎについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身に付けさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身に付ける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。2学年の課題として150mを設定し、完泳を目指し練習を行う。 ・事故防止について学び安全について理解させる。	2
7月	水泳（クロールと平泳ぎ）距離泳（150m）	クロールと平泳ぎについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身に付けさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身に付ける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。2学年の課題として150mを設定し、完泳を目指し練習を行う。 ・事故防止について学び安全について理解させる。	2
	水泳（クロールと平泳ぎ）距離泳（150m）	クロールと平泳ぎについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身に付けさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身に付ける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。2学年の課題として150mを設定し、完泳を目指し練習を行う。 ・事故防止について学び安全について理解させる。	3
	水泳（クロールと平泳ぎ）距離泳（150m）	クロールと平泳ぎについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身に付けさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身に付ける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。2学年の課題として150mを設定し、完泳を目指し練習を行う。 ・事故防止について学び安全について理解させる。	1
	水泳（クロールと平泳ぎ）距離泳（150m）	クロールと平泳ぎについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身に付けさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身に付ける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。2学年の課題として150mを設定し、完泳を目指し練習を行う。 ・事故防止について学び安全について理解させる。	3

9月	水泳（クロールと平泳ぎ）距離泳（150m）	<p>クロールと平泳ぎについて基本的な技術を習得させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身に付けさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身に付ける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。2学年の課題として150mを設定し、完泳を目指し練習を行う。 ・事故防止について学び安全について理解させる。 	2
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	2
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	1
10月	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	3
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	3
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	3
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	2
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	3
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	3
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	3
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	1
	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・テニス ・ソフトボール ・ダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の競技について、基本的な技術を習得させ、ルールに乗っ取った作戦を考えられるようにする。 ・体のバランスと協調性を向上させ表現力を養う。 	3
12月	持久走	<p>マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル走、・時間走、・クロスカントリー走、・河川コースを使ったタイム計測などの練習を積み重ね、持久力の向上やマラソン大会に向けての準備を進めさせる。また、河川コースを使用することで、地域との関わり、走るマナーなど態度の向上を図る。 	1
	持久走	<p>マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル走、・時間走、・クロスカントリー走、・河川コースを使ったタイム計測などの練習を積み重ね、持久力の向上やマラソン大会に向けての準備を進めさせる。また、河川コースを使用することで、地域との関わり、走るマナーなど態度の向上を図る。 	3
	持久走	<p>マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル走、・時間走、・クロスカントリー走、・河川コースを使ったタイム計測などの練習を積み重ね、持久力の向上やマラソン大会に向けての準備を進めさせる。また、河川コースを使用することで、地域との関わり、走るマナーなど態度の向上を図る。 	1
	持久走	<p>マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル走、・時間走、・クロスカントリー走、・河川コースを使ったタイム計測などの練習を積み重ね、持久力の向上やマラソン大会に向けての準備を進めさせる。また、河川コースを使用することで、地域との関わり、走るマナーなど態度の向上を図る。 	2
	持久走	<p>マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル走、・時間走、・クロスカントリー走、・河川コースを使ったタイム計測などの練習を積み重ね、持久力の向上やマラソン大会に向けての準備を進めさせる。また、河川コースを使用することで、地域との関わり、走るマナーなど態度の向上を図る。 	1
2	持久走	<p>マラソン大会での完走と記録を目指し、持久力の向上と、精神面での成長を目指す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターバル走、・時間走、・クロスカントリー走、・河川コースを使ったタイム計測などの練習を積み重ね、持久力の向上やマラソン大会に向けての準備を進めさせる。また、河川コースを使用することで、地域との関わり、走るマナーなど態度の向上を図る。 	3
	球技種目選択	<p>バスケットボール、サッカー、卓球の中から選択し、グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、集団としての技術の向上を目指す。</p> <p>ふぼ一つ大会を通じて、練習の成果を実感させる。また、各種目の特性を理解させ、その面白さに触れるための練習メニューを班で検討する体験をさせる。</p>	2

月	球技種目選択	バスケットボール、サッカー、卓球の中から選択し、グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、集団としての技術の向上を目指す。 ふぼ一つ大会を通じて、練習の成果を実感させる。また、各種目の特性を理解させ、その面白さに触れるための練習メニューを班で検討する体験をさせる。	2
	球技種目選択	バスケットボール、サッカー、卓球の中から選択し、グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、集団としての技術の向上を目指す。 ふぼ一つ大会を通じて、練習の成果を実感させる。また、各種目の特性を理解させ、その面白さに触れるための練習メニューを班で検討する体験をさせる。	1
3 月	球技種目選択	バスケットボール、サッカー、卓球の中から選択し、グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、集団としての技術の向上を目指す。 ふぼ一つ大会を通じて、練習の成果を実感させる。また、各種目の特性を理解させ、その面白さに触れるための練習メニューを班で検討する体験をさせる。	3
	球技種目選択	バスケットボール、サッカー、卓球の中から選択し、グループの班長を中心として、練習計画を立て、実施し、集団としての技術の向上を目指す。 ふぼ一つ大会を通じて、練習の成果を実感させる。また、各種目の特性を理解させ、その面白さに触れるための練習メニューを班で検討する体験をさせる。	2

東京都立久留米西高等学校 令和3年度 教科（保健体育）科目（保健）年間授業計画

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～6組

教科担当者：(1組：鹿俣)(2組：森下)(3組：原田)(4組：鹿俣)(5組：森下)(6組：原田)

使用教科書：(高等学校 保健体育(第一学習社))

使用教材：(教科書、プリント等)

	指導内容	科目保健 具体的な指導目標	配当 時数
4 月	保健リレーション 第2章生涯を通じる健康 第1節生涯の各段階における健康 1 人生の各段階の健康	教科書・ノート評価について ①人生の各段階は、どのように分類されるか ②青年期の健康の危険因子を避けるために、何を心がけたらよいか 上記の内容について理解を深めさせる。	1
	2 思春期の心の成長	①思春期の心は、どのように成長していくか ②男女の生意識には、どのような違いがあるか	1
	3 思春期の体の成長	①思春期になった男女の体で起こる変化には、どのようなものがあるか ②責任ある行動とは、どのようなことを言うか	1
5 月	4 結婚生活と健康	①結婚後、お互いに健康を保つには、どうしたら良いか ②家族が健康を保つには、どうしたら良いか	1
	5 新しい生命の誕生	①受精から妊娠・出産は、どのようなプロセスをたどるか ②母子の健康を守るために、どのような対策が必要だろうか	1
6 月	5 新しい生命の誕生	①受精から妊娠・出産は、どのようなプロセスをたどるか ②母子の健康を守るために、どのような対策が必要だろうか	1
	6 幸せで健康な家庭づくり	①妊娠を望まない場合、どのような対処の仕方があるだろうか ②人工妊娠中絶の問題点は何だろうか	1
	7 一生を通じての健康	①加齢によって、どのような変化があらわれるだろうか ②壮年期以降の健康の課題は何だろうか	1
	8 豊かな高齢社会の実現	①我が国の人口には、どのような特徴があげられるだろうか ②高齢社会を健康に生きるためには、どうしたら良いだろうか	1
7 月	第2節保健・医療の制度と機関 1 我が国の保健・医療制度	①我が国の保健行政は、どのように行われているだろうか ②我が国の医療制度は、どのようなしくみになっているだろうか	1
9 月	2 保健・医療機関の活用	①保健機関を活用するには、どのようにしたらよいだろうか ②医療機関を活用するには、どのようにしたらよいだろうか	1
	3 医薬品と健康	①医薬品は、私たちの健康にどのような役割を果たしているだろうか ②医薬品による健康被害を防ぐために、どのような対策が必要だろうか	2
10 月	4 様々な保健活動や対策	①我が国の最近の保健活動にはどんな特徴があるだろうか ②世界の保健活動にはどのようなものがあるだろうか	1
	第3章社会生活と健康 第1節環境と健康 1 環境と健康	①地球の環境は、生命誕生からどのように変化してきただろうか ②環境基本法は、どのような考えのもとに制定されただろうか	1
	2 大気と健康	①大気汚染による健康への影響には、どのようなものがあるだろうか ②大気汚染を防ぐには、どのような対策が必要だろうか	1
	3 水と健康	①水は、私たちの生活の中で、どんな役割を果たしているだろうか ②水の汚染に対して、どのような対策がとられているだろうか	1

月 11	4 土と健康	①土壌汚染がおこると、どのような影響が生じるだろうか ②土壌汚染を防ぐために、どのような対策がとられているだろうか	1
	5 産業廃棄物と汚染物質	①産業廃棄物の不法投棄が行われるのは、なぜだろうか ②化学物質による健康被害を防ぐために、どのような対策がとられているだろうか	1
	6 地球環境と健康	①地球環境問題は、どのような特徴を持っているだろうか ②地球環境を守るために、どのような対策が望まれるだろうか	1
月	第2節 環境と食品の健康 1 環境衛生活動	①我が国の上下水道の整備は、どのようになっているだろうか ②ゴミの減量のために、私たちはどのような行動をとるべきだろうか	1
1 月	2 食品衛生活動	①食品による健康被害には、どのようなものがあるだろうか ②食品の安全を守るために、どのような管理が行われているだろうか	1
	3 健康のための環境と食品の保健	①環境や食品による健康被害を防ぐために、何が大切だろうか ②環境や食品からの健康被害を防ぐために、私たちに求められていることは何だろうか	1
2 月	第3節 労働と健康 1 労働と健康生活	①労働の意味 ②労働者の健康づくり	1
	2 労働による職業病	①職業病とは ②職業病の原因と予防	1
	3 労働による傷害	①労働による傷害の実態 ②労働による傷害の防止	1
3 月	4 職場の健康・安全づくり	①労働者の健康・安全をまもる仕組み ②健康・安全の意識と行動	1

東京都立久留米西高等学校 令和3年度 教科（保健体育）科目（体育）年間授業計画

教科：保健体育 科目：体育 単位数：2単位

対象学年組：第3学年 1組～6組

教科担当者：(田島、内山、緒方、森下、原田)

使用教科書：(アクティブスポーツ)

使用教材：(プリント等)

	指導内容	科目体育 具体的な指導目標	配当 時数
4月	オリエンテーション	高校における体育のあり方について理解を深め、学習意欲の向上と学習態度のあり方を理解させる。	1
	基礎体力づくりと体力テスト	体ほぐし運動等を取り入れ、基礎体力の向上を図るとともに、体力テストの目的および方法を理解させ、自己の最大限の能力発揮をさせる。	4
5月	球技選択(前期) ・サッカー ・卓球 ・テニス	・各種目ごとにグループを作り、グループ活動を行う中で、協調性を身につけさせる。 ・グループごとに授業計画を作成し、グループの課題に応じて技能や知識を高められるようにする。 ・サッカーでは今まで習得した技能を生かし、状況に応じたボール操作が出来るようにする。 ・卓球とテニスでは、役割に応じたボール操作やラケットの操作を身につけ、相手側のコートの狙った場所にボール等を打ち返すことが出来るようにする。	3
	体育祭練習	・体育祭種目のルールを理解し、安全な運営へ協力する態度を身につけさせる。また、最大限に力を発揮する経験の場としての意義を理解させる。	3
6月	球技選択(前期) ・サッカー ・卓球 ・テニス	・各種目ごとにグループを作り、グループ活動を行う中で、協調性を身につけさせる。 ・グループごとに授業計画を作成し、グループの課題に応じて技能や知識を高められるようにする。 ・サッカーでは今まで習得した技能を生かし、状況に応じたボール操作が出来るようにする。 ・卓球とテニスでは、役割に応じたボール操作やラケットの操作を身につけ、相手側のコートの狙った場所にボール等を打ち返すことが出来るようにする。	2
	水泳 ・距離泳200m	クロール・ブレスト・バック及びバタフライについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身につけさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身につける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。3学年の課題として200mを設定し、完泳を目指し練習を行う。	6
7月	水泳 ・距離泳200m	クロール・ブレスト・バック及びバタフライについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身につけさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身につける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。3学年の課題として200mを設定し、完泳を目指し練習を行う。	1
9月	水泳 ・距離泳200m	クロール・ブレスト・バック及びバタフライについて基本的な技術を習得させる。 ・呼吸法から水中での体の使い方、手と足の使い方について学び、身につけさせる。 ・短距離でのタイムの向上を目指し、速さを課題とした泳ぎも身につける。 ・長距離を続けて泳げるようになる。3学年の課題として200mを設定し、完泳を目指し練習を行う。	3
	球技選択(前期) ・サッカー ・卓球 ・テニス	・各種目ごとにグループを作り、グループ活動を行う中で、協調性を身につけさせる。 ・グループごとに授業計画を作成し、グループの課題に応じて技能や知識を高められるようにする。 ・サッカーでは今まで習得した技能を生かし、状況に応じたボール操作が出来るようにする。 ・卓球とテニスでは、役割に応じたボール操作やラケットの操作を身につけ、相手側のコートの狙った場所にボール等を打ち返すことが出来るようにする。	3
10月	球技選択(前期) ・サッカー ・卓球 ・テニス	・各種目ごとにグループを作り、グループ活動を行う中で、協調性を身につけさせる。 ・グループごとに授業計画を作成し、グループの課題に応じて技能や知識を高められるようにする。 ・サッカーでは今まで習得した技能を生かし、状況に応じたボール操作が出来るようにする。 ・卓球とテニスでは、役割に応じたボール操作やラケットの操作を身につけ、相手側のコートの狙った場所にボール等を打ち返すことが出来るようにする。	4
	球技選択(後半) ・サッカー ・バドミントン ・テニス	・前期と後期で異なる種目に取り組み、様々な技能を身につけられるようにする。 ・各種目ごとにグループを作り、グループ活動を行う中で、協調性を身につけさせる。 ・グループごとに授業計画を作成し、グループの課題に応じて技能や知識を高められるようにする。 ・サッカーでは今まで習得した技能を生かし、状況に応じたボール操作が出来るようにする。	2
11月	球技選択(後半) ・サッカー ・バドミントン ・テニス	・前期と後期で異なる種目に取り組み、様々な技能を身につけられるようにする。 ・各種目ごとにグループを作り、グループ活動を行う中で、協調性を身につけさせる。 ・グループごとに授業計画を作成し、グループの課題に応じて技能や知識を高められるようにする。 ・サッカーでは今まで習得した技能を生かし、状況に応じたボール操作が出来るようにする。	8
12月	球技選択(後半) ・サッカー ・バドミントン ・テニス	・前期と後期で異なる種目に取り組み、様々な技能を身につけられるようにする。 ・各種目ごとにグループを作り、グループ活動を行う中で、協調性を身につけさせる。 ・グループごとに授業計画を作成し、グループの課題に応じて技能や知識を高められるようにする。 ・サッカーでは今まで習得した技能を生かし、状況に応じたボール操作が出来るようにする。	2
1月	球技選択(後半) ・サッカー ・バドミントン ・テニス	・前期と後期で異なる種目に取り組み、様々な技能を身につけられるようにする。 ・各種目ごとにグループを作り、グループ活動を行う中で、協調性を身につけさせる。 ・グループごとに授業計画を作成し、グループの課題に応じて技能や知識を高められるようにする。 ・サッカーでは今まで習得した技能を生かし、状況に応じたボール操作が出来るようにする。	4

東京都立久留米西高等学校 令和3年度 教科（E選 選択体育）科目（体育） 年間授業計画

教科：E選 選択体育 科目：体育 単位数：2 単位

教科担当者：（1組～6組：鹿俣 原田）

使用教科書：（アクティブスポーツ）

使用教材：（授業プリント）

	指導内容	科目〇〇〇 具体的な指導目標	配当 時数
4月	オリエンテーション	・高校における体育のあり方について、理解を深め、学習意欲の向上と学習態度のあり方を理解させる。	2
	・球技選択	・ゴール型、ネット型、ベースボール型それぞれの特性を考えながら、様々な技能を身につけられるようにする。	2
	バレー・サッカー・バスケットボール	・一人一人が授業計画を作成し、生徒の課題に応じて技能や知識を高められるようにする。	
	ソフトボール・フットサル・テニス・バドミントン	・各種目において、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。	
		・チームや個人の能力に応じた攻防とそれを導きだすために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけられるようにする。	
5月	・球技選択	・ゴール型、ネット型、ベースボール型それぞれの特性を考えながら、様々な技能を身につけられるようにする。	
	バレー・サッカー・バスケットボール	・一人一人が授業計画を作成し、生徒の課題に応じて技能や知識を高められるようにする。	2
	ソフトボール・フットサル・テニス・バドミントン	・各種目において、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。	2
		・チームや個人の能力に応じた攻防とそれを導きだすために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけられるようにする。	2
6月	・球技選択	・ゴール型、ネット型、ベースボール型それぞれの特性を考えながら、様々な技能を身につけられるようにする。	2
	バレー・サッカー・バスケットボール	・一人一人が授業計画を作成し、生徒の課題に応じて技能や知識を高められるようにする。	2
	ソフトボール・フットサル・テニス・バドミントン	・各種目において、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。	2
		・チームや個人の能力に応じた攻防とそれを導きだすために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけられるようにする。	2
7月	・球技選択	・ゴール型、ネット型、ベースボール型それぞれの特性を考えながら、様々な技能を身につけられるようにする。	
	バレー・サッカー・バスケットボール	・一人一人が授業計画を作成し、生徒の課題に応じて技能や知識を高められるようにする。	2
	ソフトボール・フットサル・テニス・バドミントン	・各種目において、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。	

		・チームや個人の能力に応じた攻防とそれを導きだすために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけられるようにする。	
9 月	・球技選択	・ゴール型、ネット型、ベースボール型それぞれの特性を考えながら、様々な技能を身につけられるようにする。	2
	バレー・サッカー・バスケットボール	・一人一人が授業計画を作成し、生徒の課題に応じて技能や知識を高められるようにする。	2
	ソフトボール・フットサル・テニス・バドミントン	・各種目において、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。	
		・チームや個人の能力に応じた攻防とそれを導きだすために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけられるようにする。	
10 月	・球技選択	・ゴール型、ネット型、ベースボール型それぞれの特性を考えながら、様々な技能を身につけられるようにする。	2
	バレー・サッカー・バスケットボール	・一人一人が授業計画を作成し、生徒の課題に応じて技能や知識を高められるようにする。	2
	ソフトボール・フットサル・テニス・バドミントン	・各種目において、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。	2
		・チームや個人の能力に応じた攻防とそれを導きだすために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけられるようにする。	2
11 月	・球技選択	・ゴール型、ネット型、ベースボール型それぞれの特性を考えながら、様々な技能を身につけられるようにする。	2
	バレー・サッカー・バスケットボール	・一人一人が授業計画を作成し、生徒の課題に応じて技能や知識を高められるようにする。	2
	ソフトボール・フットサル・テニス・バドミントン	・各種目において、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。	2
		・チームや個人の能力に応じた攻防とそれを導きだすために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけられるようにする。	2
12 月	・球技選択	・ゴール型、ネット型、ベースボール型それぞれの特性を考えながら、様々な技能を身につけられるようにする。	2
	バレー・サッカー・バスケットボール	・一人一人が授業計画を作成し、生徒の課題に応じて技能や知識を高められるようにする。	2
	ソフトボール・フットサル・テニス・バドミントン	・各種目において、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。	
		・チームや個人の能力に応じた攻防とそれを導きだすために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけられるようにする。	
1	・球技選択	・ゴール型、ネット型、ベースボール型それぞれの特性を考えながら、様々な技能を身につけられるようにする。	2
	バレー・サッカー・バスケットボール	・一人一人が授業計画を作成し、生徒の課題に応じて技能や知識を高められるようにする。	2

月	ソフトボール・フットサル・テニス・バドミントン	・各種目において、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。	
		・チームや個人の能力に応じた攻防とそれを導きだすために求められるボール操作や用具などの操作とボールを持たないときの動きを身につけられるようにする。	