

東京都立松が谷高等学校 平成31年度 年間授業計画

教科:(保健体育) 科目:(体育) 対象:(第1学年1組～8組)

使用教科書:現代高等保健体育(大修館)

使用教材:ステップアップ高校スポーツ(大修館書店)

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	学習 時数
4 月	男子:ハードル走・やり投げ (8組女子:ハードル走)	ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること。主体的に取り組むとともに、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 記録測定	4 (2)
	女子:バドミントン (8組女子:テニス)	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作りだ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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察	4
	男子:剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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などや、健康・安全を確保することができるようにする。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察	2
	女子:ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察	2
5 月	男子:ハードル走・やり投げ (8組女子:ハードル走)	ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること。主体的に取り組むとともに、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 記録測定	4 (2)
	女子:バドミントン (8組女子:テニス)	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作りだ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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	4
	男子:剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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などや、健康・安全を確保することができるようにする。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	2
	女子:ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 発表	2

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
6 月	男子:ハードル走・やり投げ (8組女子:ハードル走)	ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げる。主体的に取り組むとともに、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 記録測定	4 (2)
	女子:バドミントン (8組女子:テニス)	状況に応じたボール操作や安定した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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	4
	男子:剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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などや、健康・安全を確保することができるようにする。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	2
	女子:ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 発表	2
	男女: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、平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。背泳ぎ、バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。そして、100m個人メドレーを完泳し、速く泳ぐこと。主体的に取り組むとともに、フェアプレ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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、ゲームの仕方などを理解しチームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 タイム測定	6
7 月	男女: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、平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。背泳ぎ、バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。そして、100m個人メドレーを完泳し、速く泳ぐこと。主体的に取り組むとともに、フェアプレ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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、ゲームの仕方などを理解しチームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 タイム測定	2
8 月				

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
9 月	男女: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、平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。背泳ぎ、バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。そして、100m個人メドレーを完泳し、速く泳ぐこと。主体的に取り組むとともに、フェアプレ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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、ゲームの仕方などを理解しチームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 タイム測定	5
	男子:サッカー	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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連携した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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察	4
	男子:剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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などや、健康・安全を確保することができるようにする。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	2
	女子:テニス (8組女子:バドミントン)	状況に応じたボール操作や安定した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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察	4
	女子:ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 発表	2
	7組女子:ハードル走	ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げる。主体的に取り組むとともに、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 記録測定	2

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
10 月	男子:サッカー	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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連携した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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	6
	男子:剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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などや、健康・安全を確保することができるようにする。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	3
	女子:テニス (8組女子:バドミントン)	状況に応じたボール操作や安定した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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察	4
	女子:ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 発表	2
	7組女子:ハードル走	ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること。主体的に取り組むとともに、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 記録測定	2

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
11 月	男子:サッカー	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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連携した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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	8
	男子:剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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などや、健康・安全を確保することができるようにする。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	4
	女子:テニス (8組女子:バドミントン)	状況に応じたボール操作や安定した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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察	8
	女子:ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 発表	4
	7組女子:ハードル走	ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること。主体的に取り組むとともに、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 記録測定	4
12 月	男子:サッカー	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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連携した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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	4
	男子:剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方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などや、健康・安全を確保することができるようにする。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 スキルテスト	2
	女子:テニス (8組女子:バドミントン)	状況に応じたボール操作や安定した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、フェアな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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察	4
	女子:ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊ること。主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。名称や用語、文化的背景と表現の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、交流や発表の仕方などを理解し、グループや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 発表	2
	7組女子:ハードル走	ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げること。主体的に取り組むとともに、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、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 技術観察 記録測定	2

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
1 月	男女:持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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、勝敗などを冷静に受け止め、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、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 記録測定 記録用紙記入状況	4
	男女:なわとび	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする事、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、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 スキルテスト 記録用紙記入状況	2
2 月	男女:持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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、勝敗などを冷静に受け止め、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、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 記録測定 記録用紙記入状況	6
	男女:なわとび	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする事、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、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度 スキルテスト 記録用紙記入状況	3
	男女:球技選択	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、ゲームの仕方などを理解しチームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。	授業態度	4
3 月				

東京都立松が谷高等学校 平成31年度 年間授業計画

教科:(保健体育)科目:(保健) 対象:(第1学年1組～8組)

使用教科書:現代高等保健体育(大修館)

使用教材:

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
4月	健康の考え方 私たちの健康のすがた	平均寿命、乳児死亡率を健康指標として諸外国、過去の日本との比較から、現在の日本の水準をとらえる。健康問題の変化、新たな健康問題が社会に与える影響について理解させる。	定期考査 ノート提出 課題提出 授業態度	1
	健康のとらえ方	WHOの健康の定義、健康についての基本的な考え方、とらえ方を学び、その中で生活の質を重視した健康観について触れ理解させる。また、健康に関わる要因として主体要因と環境要因が関係し健康が成り立っていることを理解させる。		1
5月	健康と意志決定・行動選択 健康に関する環境づくり	健康な生活を送るには意志決定・行動選択が必要であり、個人的要因と社会的要因が影響している。適切な意志決定・行動選択には、情報を収集・思考判断・計画の立案と評価、社会的な影響力への適切な対処など重要であることも理解させる。すべての人が健康に生きられるように支援するヘルスプロモーションについても理解させる。		1
	健康の保持増進と疾病の予防 生活習慣とその予防	生活習慣病の発病、進行の概要について理解させる。発病を未然に防ぐこと、早期発見・早期治療の重要性について理解し自分の自分にとって無関係のものではなく、今後の生活習慣が重要であることを理解、認識させる。		1
	食事と健康	健康の保持にとって食事は重要な要素であること、どのような食事や食生活が望ましいか理解させる。特に発育期の生徒にとって、個々の食事内容や日々の食生活は、将来の健康の土台として重要であることを理解させ、健康な食生活の例を具体的に説明できるようにすることを目指す。		1
6月	運動と健康	健康からみた運動の重要性や意義を理解し健康のための運動、そして将来にわたり運動を継続していくためには何が必要かを理解させる。		1
	休養・睡眠と健康	活力のある毎日を過ごすには、疲労を回復し新たな活力を生み出すために、休養や睡眠が欠かせないこと理解させると共に、そのために必要となるよりよい休養・睡眠のあり方についても理解させる。		1
	喫煙と健康	喫煙は、喫煙者自身やその周囲の人の健康問題にとどまらず、医療費の増大や労働力の損失など社会全体の問題となることを理解させる。また、喫煙についての科学的知識、たばこのない社会の実現には個人および社会全体での取り組みが重要であることを理解させる。		1
	飲酒と健康	飲酒による健康への短期的影響、長期的影響について理解させる。それらをふまえ、飲酒による健康問題を防止するには個人及び社会環境への対策があることを理解させ、飲酒問題を、他人事でなく自分や自分たちに関わらせて理解、考えさせる。		2
7月				
8月				
9月	薬物乱用と健康	薬物乱用が心身の健康に及ぼす深刻な悪影響、薬物乱用の開始には個人的及び社会的要因が関係すること、薬物乱用が引き起こす社会問題について理解させる。また、薬物乱用防止には、個人と社会環境への対策が必要であり、薬物乱用は個人として絶対におこなってはならず、社会としても許してはならないことであることを理解させる。	定期考査 ノート提出 課題提出 授業態度	2
	現代の感染症	感染症の発生、流行は自然環境や社会環境の影響を受けるので、時代や地域によって異なってくること、エイズなどの新興感染症や結核などの再興感染症の発生や流行がみられることそれらの感染症の流行の背景には自然環境や社会環境の変化が関わっていることを理解できるようにする。		2

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
10月	感染症の予防	感染症の予防の原則は、感染源対策、感染経路対策、感受性者対策であり、それらには社会全体で行う部分と個人でおこなう部分とがあることを理解させ、その際、ひとりひとりの適切な行動が社会全体を感染症の流行から守ることにつながることを理解させる。		2
	性感染症・エイズとその予防	性感染症およびエイズについて基本知識を学び、それらの予防対策を個人および社会の両面から理解させる。		2
11月	精神の健康 欲求と適応機制	心の動きが主として脳によって統一的・調和的に営まれていること、成長にともない欲求が多様化することについて理解させる。特に、欲求が満たされない場合の心の変化や適応機制の働きを理解させ、望ましい行動選択とのつながりから、具体的に適応機制を説明できるようにする。		1
	心身の相関とストレス	心身の相関では、心の動きが体に対して、逆に体の状態が心に対して、お互いに双方向の影響を与えることを理解させる。ストレスは、日常的な用語の使い方とは区別して、科学的なメカニズムを理解できるようにする。また、心身の相関とストレスは相互に関係していることも理解できるようにする。		1
	ストレスへの対処	心の健康な状態を保持・増進し、自分らしい生活をしていくために、ストレス対処と自己実現を学ぶ。ストレスの意味やしくみを理解していることが重要で、それをふまえた上で高校活に即して考えかつ実践できるようにする。		2
12月	心の健康と自己実現	心の健康な状態を保持・増進し、自分らしい生活をしていくために、自己実現について学ぶ。心の健康な状態と自己実現は車の両輪のようなものであることを理解し、長い人生の過程をできる限り具体的にイメージして考えさせる。		1
1月	交通安全 交通事故の現状と要因	交通事故の現状と要因について理解させる。現状に関しては高校生は交通事故の被害者加害者になること、若者では交通事故が主要な死亡要因の1つであること、要因に関しては、さまざまな事故に対してこれらの要因を当てはめて考えるようにする。	定期考査 ノート提出 課題提出 授業態度	1
	交通社会における運転者の資質 と責任	交通事故を防ぐために、運転者として必要な資質と責任があることを理解させる。さらに、運転者は安全に運転をおこなう責任をもたなければならないことを理解させる。		1
	安全な交通社会づくり	安全のためには個人が気をつけるだけでなく、人々の安全を支えるような社会や車両の改善も必要であることを理解させる。		2
2月	防災・防犯を目指した社会づくり	自然災害や犯罪から私たちの生活を守るための社会の取り組みについて理解させる。		1
	応急手当 応急手当とその意義	けが人や急病人を発見した際に自分たちにできることや、手当の基本的な手順を把握し、緊急時の積極的な行動が人命救助につながることを理解させる。		1
	心肺蘇生法	できる限り正確な心肺蘇生法の習得を目指し、同時に心肺蘇生法に関心を持たせる。心肺蘇生法の正しい技術を支える根拠となる原理を理解させる。		1
3月	日常的な応急手当	日常の応急手当に関しては、これまでの復習をおこないながら、さらなる理解を深める。また、熱中症は命に関わることもあるので、適切な判断と応急手当の方法を身につけさせ、その予防にも心がけることの必要性を理解させる。		1