

年間授業計画

成瀬高等学校 令和 6 年度 （第 2 学年用） 教科 保健体育 科目 1 学年体育

対象学年組： 第 1 学年 1 組～ 7 組

単位数： 2 単位

使用教科書：（新 高等 保健体育 【大修館書店】）

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 1 学年体育 の目標： お互いに協力して安全に留意し、取り組む姿勢の育成を図る。

【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】
体の動かし方や技能、体力の高め方を理解し、運動の技能として発揮したり、身体表現したりすること、スポーツに関する科学的知識や文化的意義等の理解させる。	自己や仲間の運動課題を解決する過程などを通して、生涯にわたって、豊かなスポーツライフを継続できる資質や能力を身につけさせる。	公正、協力、責任、参画に対する意欲及び健康・安全を確保することで運動の楽しさや喜びを深く味わうことのできる態度を身につけさせる。

	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 体つくり運動・体育祭練習 【知識及び技能】 手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化するということや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようになる 【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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い、戦いを大切にし、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にし、ともに、協力し、健康・安全を確保することができるようにする。	・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があること。 ・緊張したり緊張を解いてリラックスした運動を行うことを通じて、気持ちや関わり合いやすくなること。 ・体力や技能や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする。	【知識・技能】 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。	○	○	○	8
	B 陸上競技・体力測定 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 動きなどの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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上に主体的に取り組むとともに、無駄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。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。健康・安全を確保することができるようにする。	・陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあること。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。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。	【知識・技能】 ・技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	○	○	○	10
	C 水泳 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの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ようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に主体的に取り組むとともに、無駄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。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。健康・安全を確保することができるようにする。	・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあること。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けること。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。	【知識・技能】 ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法やその修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	○	○	○	8
	D バスケットボール 【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技術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。 【思考力、判断力、表現力等】 攻守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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 競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しようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする。互いに助け合い、戦いを大切にし、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。健康・安全を確保することができるようにする。	・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとする。	【知識・技能】 ・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	10
2 学 期	E テニス 【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技術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。 【思考力、判断力、表現力等】 攻守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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 競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しようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする。互いに助け合い、戦いを大切にし、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。健康・安全を確保することができるようにする。	・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとする。	【知識・技能】 ・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	10
	F バレーボール 【知識及び技能】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技術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。 【思考力、判断力、表現力等】 攻守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、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 競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しようとする。作戦などについての話し合いに貢献しようとする。一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする。互いに助け合い、戦いを大切にし、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。健康・安全を確保することができるようにする。	・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとする。	【知識・技能】 ・ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。	○	○	○	10
	G 持久走 【知識及び技能】 ・技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。 【思考力、判断力、表現力等】 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法について理解すること。 【学びに向かう力、人間性等】 ・健康・安全を確保すること。	・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。 ・呼吸を促したり、走りのリズムを作ったりする。呼吸法を取り入れて走ること。 ・リズムカールを振り、カミのナイフフォームで軽快に走ること。	【知識・技能】 技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法について取り返っている。 【主体的に学習に取り組む態度】 健康・安全を確保している。	○	○	○	8
3 学 期	H 体育理論 【知識及び技能】 体の動かし方や技能、体力の高め方を理解し、運動の技能として発揮したり、身体表現したりすること、スポーツに関する科学的知識や文化的意義等の理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の運動課題を解決する過程などを通じて、生涯にわたって、豊かなスポーツライフを継続できる資質や能力を身に付けることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 公正、協力、責任、参画に対する意欲及び健康・安全を確保することで運動の楽しさや喜びを深く味わうことのできる態度を身に付けるようにする。	・スポーツ理論についての基本的な定義や用語について ・スポーツの発祥と成立について ・オリンピック・パラリンピックと国際社会 ・スポーツの経済効果とスポーツ産業 ・持続可能性からみたスポーツと環境	【知識・技能】 体の動かし方や技能、体力の高め方を理解し、運動の技能として発揮したり、身体表現したりすること、スポーツに関する科学的知識や文化的意義等の理解できるようにする。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の運動課題を解決する過程などを通じて、生涯にわたって、豊かなスポーツライフを継続できる資質や能力を身につけさせる。 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、協力、責任、参画に対する意欲及び健康・安全を確保することで運動の楽しさや喜びを深く味わうことのできる態度を身につけさせる。	○	○	○	6
				○	○	○	合計 70

年間授業計画

成瀬高等学校 令和 6 年度 （第 1 学年用） 教科 保健体育 科目 1学年保健

対象学年組： 第 1 学年 1 組～ 7 組 単位数： 1 単位

使用教科書： （ 新 高等 保健体育 【大修館書店】 ）

教科 保健体育 の目標： 健康・体力の育成と各種運動の基本的技能の習得。

【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 1学年保健 の目標： 自他の健康の保持増進のために、進んで課題解決できる力を養う。

【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・安全についての総合的な理解できるようにする。	健康の事象を科学的に思考・判断し、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく能力を身につけるようにする。	自他の健康の保持増進のためにコミュニケーションを図ったり、主張したりする態度、健康な社会づくりに参画する態度など身につけるようにする。

	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 交通事故 ・様々な場面で起こる事故とその被害の実態について理解する。 ・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を理解する。 ・交通事故防止には個人の取り組みと交通環境の整備が必要であることを理解する。 ・交通事故には補償など法的責任が生じることを理解する。 ・安全な社会をつくるために必要な個人の取り組みを理解する。 ・すべての人たちの安全を確保するために必要な環境の整備について理解する。	・事故の現状と発生要因について ・交通事故防止の取り組み ・安全な社会の形成	・事故について関連していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・安全な社会づくりについて、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、様々な事故や災害の事例から、安全に関する情報を整理し、個人及び社会生活と関連付けたりして、自己や社会の課題を発見している。 ・交通安全について、自己や社会の課題の解決方法や理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 ・安全な社会づくりについて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	B 感染症 ・感染症の発生や流行について。 ・新興感染症や再興感染症の発生や流行の現状について。 ・感染症予防の三原則について。 ・感染症を予防するために必要な社会および個人の取り組みについて。 ・性感染症・エイズの現状と今後の課題について。 ・性感染症・エイズの予防に必要な取り組みについて。	・現代における感染症の問題について ・感染症の予防 ・性感染症とエイズの予防について	・感染症の発生や流行について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・感染症の原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・感染症についての原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、筋道を立てて説明している。 ・感染症について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	C 精神疾患 ・感染症の発生や流行について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・感染症の原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・感染症についての原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、筋道を立てて説明している。 ・感染症について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。 ・心の健康社会の実現を目指した取り組みの重要性について理解する。	・精神疾患の特徴について ・精神疾患への対応について	・精神疾患について、またその予防と回復に必要なことや理解したことを言ったり書いたりしている。 ・精神疾患について、自己や社会の課題を発見している。 ・精神疾患について、自己や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを説明している。	○	○	○	3
	定期考査			○	○		1
2 学 期	飲酒、喫煙、薬物乱用 ・飲酒、喫煙は生活習慣病などの要因になること。 ・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。 ・個人や社会環境への対策が必要であること。 以上のことを理解している。	・喫煙と健康について ・飲酒と健康について ・薬物乱用と健康について	・飲酒、喫煙は生活習慣病などの要因になることを言ったり、書いたりしている。 ・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理解し、表現できる。 ・個人や社会環境への対策が必要であること理解し、学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	6
	健康課題 ・健康指標や疾病構造から日本の健康課題を理解する。 ・健康の考え方の変遷を理解する。 ・ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの重要性を理解する。	・日本における健康課題の変遷 ・健康の考え方と成り立ち ・ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり ・健康に関する意思決定・行動選択	・健康指標や疾病構造から日本の健康課題を理解し、言ったり、書いたりしている。 ・健康の考え方の変遷を理解し、表現できる。 ・ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの重要性を理解し、主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	4
	生活習慣病 ・身体活動・運動と健康の関係について理解する。 ・健康的な食生活の実践に必要な取り組みを理解する。 ・適切な休養・睡眠の確保に必要な取り組みを理解する。 ・がんの種類や発生要因を理解し、予防や回復に必要な取り組みを理解する。	・生活習慣病の予防と回復 ・身体活動・運動と健康 ・食事と健康 ・休養・睡眠と健康 ・がんの予防と回復	・身体活動・運動と健康の関係について理解し、言ったり、書いたりしている。 ・健康的な食生活の実践に必要な取り組みや適切な休養・睡眠の確保に必要な取り組みを理解し、文章や発言で表現できる。 ・がんの種類や発生要因を理解し、予防や回復に必要な取り組みを理解し、主体的に取り組めるようにしている。	○	○	○	6
	定期考査			○	○	○	1
3 学 期	応急手当 ・応急手当の意義、手順や方法を身につける必要性を理解する。 ・救急医療体制の仕組みと適切な利用法を理解する。 ・心肺蘇生法をできるようにする。 ・日常で起こる怪我の応急手当の方法を理解し、できるようにする。	・応急手当の意義と救急医療体制 ・心肺蘇生法 ・日常的な応急手当	・応急手当の意義、手順や方法を身につける必要性を理解し、取り組んでいる。 ・救急医療体制の仕組みと適切な利用法を理解し、判断できるしている。 ・心肺蘇生法を実勢できるようにする。 ・日常で起こる怪我の応急手当の方法を理解し、実践できるようにする。	○	○	○	6
							合計
							35

対象学年組： 第 1 学年 1 組～ 7 組

単位数： 1 単位

使用教科書： （ 新 高等 保健体育 【大修館書店】 ）

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 2 学年保健 の目標： 健康的な社会生活を送るために必要な態度・能力を身につける。

【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・安全についての総合的な理解できるようにする。	健康の事象を科学的に思考・判断し、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく能力を身につけるようにする。	自他の健康の保持増進のためにコミュニケーションを図ったり、主張したりする態度、健康な社会づくりに参画する態度など身につけるようにする。

	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 年間の授業内容の確認と学期ごとの単元内容の確認 ・ 思春期における心身の発達や性的成熟について理解する。 ・ 思春期に起こりやすい健康課題について理解する。 ・ 自分の行動への責任感や異性の理解と尊重の必要性について理解する。 性行動の選択には性情報への適切な対処が必要であることを理解する。	オリエンテーション 思春期と健康 性意識の変化と性行動の選択	授業態度 ワークシート（プリント課題）の取り組み	○	○	○	4
	・ 1 年間の授業内容の確認と学期ごとの単元内容の確認 ・ 思春期における心身の発達や性的成熟について理解する。 ・ 思春期に起こりやすい健康課題について理解する。 ・ 自分の行動への責任感や異性の理解と尊重の必要性について理解する。 ・ 性行動の選択には性情報への適切な対処が必要であることを理解する。	結婚生活と健康 妊娠・出産と健康 家族計画	授業態度 ワークシート（プリント課題）の取り組み	○	○	○	4
	・ 加齢による心身の変化や、高齢期の健康課題について理解する。 ・ 若年期の生活習慣が中高年期の健康に影響することを理解する。 ・ 高齢社会における健康課題について理解する。 ・ 高齢者の暮らしや健康を支えるために必要な社会の取り組みについて理解する。	加齢と健康 高齢社会に対応した取り組み	授業態度 ワークシート（プリント課題）の取り組み	○	○	○	3
	定期考査			○	○		1
2 学 期	・ 食品の安全性が損なわれると健康被害が生じる可能性があることを理解する。 ・ 人々の健康を支えるためには食品の安全性の確保が重要であることを理解する。 ・ 食品の安全性を確保するための行政や生産・製造者の役割について理解する。 ・ 食品による健康被害を防ぐために私たち消費者が果たす役割について理解する。	食品の安全性と健康課題 食品の安全性を確保する取り組み	授業態度 ワークシート（プリント課題）の取り組み	○	○	○	6
	・ 保健行政の役割について理解する。 ・ 健康の保持・増進には保健サービスの適切な活用が必要であることを理解する。 ・ 医療保険の仕組みについて理解する。 ・ 医療サービスの適切な活用方法について理解する。 ・ 医薬品には承認制度や販売に関する規制が設けられていることについて理解する。 ・ 医薬品は、使用方法に関する注意を守り、正しく使う必要があることを理解する。	保健制度とその活用 医療制度とその活用 医薬品の制度とその活用	授業態度 ワークシート（プリント課題）の取り組み	○	○	○	4
	・ 大気汚染による健康への影響について理解する。 ・ 地球規模で起きている大気環境の問題について理解する。 ・ 水質汚濁による健康への影響について理解する。 ・ 土壌汚染による健康への影響について理解する。 ・ 環境汚染による健康への影響を防ぐために行われている対策について理解する。 ・ 産業廃棄物の処理や新たな環境汚染の課題について理解する。 ・ 安全な水の確保のために必要な上下水道の整備の現状と課題について理解する。 ・ 生活環境を保全するためのごみ処理の現状と、今後の課題について理解する。	大気汚染と健康 水質汚濁・土壌汚染と健康 健康被害を防ぐための環境対策 環境衛生に関わる活動	授業態度 ワークシート（プリント課題）の取り組み	○	○	○	6
	定期考査			○	○	○	1
3 学 期	・ 日本や世界では健康課題に対応した保健活動や対策が行われていることを理解する。 ・ 国際機関や民間機関などにより行われている様々な保健活動や対策について理解する。 ・ 自他の健康保持・増進には健康を支える環境づくりが重要であることを理解する。 ・ 健康を営める環境づくりへの積極的な参加が自他の健康に繋がることを理解する。	様々な保健活動や対策 誰もが健康に過ごせる社会に向けた 環境づくり	授業態度 ワークシート（プリント課題）の取り組み	○	○	○	6
							合計
							35

年間授業計画

成瀬高等学校 令和 6 年度 （第 3 学年用） 教科 保健体育 科目 3 学年体育

対象学年組： 第 3 学年 1 組～ 7 組

単位数： 3 単位

使用教科書：（ 新 高等 保健体育 【大修館書店】 ）

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・安全について協調・協働して活動する。

【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し、運営する。

【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。

科目 3 学年体育 の目標：

	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	Ⅰ 体育理論 【知識及び技能】 身体運動のしくみや喜びを味わい、運動の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各項目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の問題を発見し、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とを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 他者に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。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。健康・安全を確保することができるようにする。	・定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、体力や体力の保持増進につながる意義があること。 ・緊張したとき緊張を解いてリラックスする運動を行うことを通して、気持ちの切り替えができること。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに休んだり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 ・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。	【知識・技能】 運動を安全に行うには、服装への注意がかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書いたりして理解する。 【思考・判断・表現】 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに休んだり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	○	○	○	3
	Ⅱ 陸上競技・体力測定(男女衣類) 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各項目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 他者との自己や仲間の問題を発見し、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、自己の考えたとを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に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。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。健康・安全を確保することができるようにする。	・陸上競技の各項目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に動くためのポイントがあること。 ・体力や技術の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに休んだり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 ・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。	【知識・技能】 運動を安全に行うには、服装への注意がかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書いたりして理解する。 【思考・判断・表現】 体力や技術の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに休んだり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	○	○	○	3
	Ⅲ 水泳（選択） 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各項目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 他者との自己や仲間の問題を発見し、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、自己の考えたとを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に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。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。健康・安全を確保することができるようにする。	・水泳の各項目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に動くためのポイントがあること。 ・体力や技術の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに休んだり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 ・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。	【知識・技能】 水泳の各項目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に動くためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げて理解する。 【思考・判断・表現】 体力や技術の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	○	○	○	3
	Ⅳ 種目別科目（選択） 【知識及び技能】 ・自ら種目を選択し、技術や知識を高める。 ・生涯を通じて運動やスポーツに継続し、取り組む重要性を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自ら選択した種目について考察し、技術や知識を高めるための計画を立てる。 ・仲間と協働・協働し、お互いに技術や知識を高め合い運動やスポーツを楽しむ。 ・様々な課題を克服するための立案、計画を立てられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・健康や安全に留意した行動や活動を行うことが出来る様にする。 ・仲間と共に高め合い、積極的に生涯スポーツに取り組む姿勢を醸成する。	・自発的に運動やスポーツに取り組むように支援する。 ・健康や安全に配慮した活動が行える様に助言を行う。 ・個人だけの活動にならない様に協働・協働を意図的に活動に取り組みのよう指導する。 ・課題の明確化や解決策の助言及び支援を適宜行い、生徒の活動をサポートしていく。	【知識・技能】 ・各項目別に技術的な実技テストを行い、技術や習熟度の達成度を総合的に判断し、評価の基準とする。 【思考・判断・表現】 ・学習ノートを元に自他の課題にどのように取り組み、実技との関連性や、その達成度や習熟度によって評価する。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・積極的に課題に取り組む姿勢や実技及び学習ノートの達成度をもって評価する。 ・仲間との協働・協働性をもって取り組んでいるか判断する。 ・授業態度や取り組み姿勢をもって判断する。	○	○	○	18
2 学 期	Ⅰ 水泳（選択） 【知識及び技能】 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各項目特有の技能を身に付けることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 他者との自己や仲間の問題を発見し、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、自己の考えたとを他者に伝えることができるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 水泳に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。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。健康・安全を確保することができるようにする。	・水泳の各項目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に動くためのポイントがあること。 ・体力や技術の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに休んだり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けること。 ・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。	【知識・技能】 水泳の各項目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に動くためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げて理解する。 【思考・判断・表現】 体力や技術の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 【主体的に学習に取り組む態度】 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	○	○	○	8
	Ⅱ 種目別科目（選択） 【知識及び技能】 ・自ら種目を選択し、技術や知識を高める。 ・生涯を通じて運動やスポーツに取り組む重要性を理解する。 【思考力、判断力、表現力等】 ・自ら選択した種目について考察し、技術を高める計画を立てる。 ・仲間と協働・協働し、お互いに技術や知識を高め合い運動やスポーツを楽しむ。 ・様々な課題を克服するための立案、計画を立てられるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 ・健康や安全に留意した行動や活動を行うことが出来る様にする。 ・仲間と共に高め合い、積極的に生涯スポーツに取り組む姿勢を醸成する。	・自発的に運動やスポーツに取り組むように支援する。 ・健康や安全に配慮した活動が行える様に助言を行う。 ・個人だけの活動にならない様に協働・協働を意図的に活動に取り組みのよう指導する。 ・課題の明確化や解決策の助言及び支援を適宜行い、生徒の活動をサポートしていく。	【知識・技能】 ・各項目別に技術的な実技テストを行い、技術や習熟度の達成度を総合的に判断し、評価の基準とする。 【思考・判断・表現】 ・学習ノートを元に自他の課題にどのように取り組み、実技との関連性や、その達成度や習熟度によって評価する。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・積極的に課題に取り組む姿勢や実技及び学習ノートの達成度をもって評価する。 ・仲間との協働・協働性をもって取り組んでいるか判断する。 ・授業態度や取り組み姿勢をもって判断する。	○	○	○	10
3 学 期	Ⅰ 体育理論 【知識及び技能】 体の働きや機能、体力の高め方を理解し、運動の技術として理解したり、身体表現したりすること、スポーツに関する科学的知識や文化的意義等の理解できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】 自己や仲間の問題を解決する過程を通して、生涯にわたって、豊かなスポーツ文化を創造できる資質や能力を身につけるようにする。 【学びに向かう力、人間性等】 公正、協力、責任、参画に対する意識及び健康・安全を確保することで運動の楽しさや喜びを味わうことのできる態度を身につけるようにする。	・スポーツ理論についての基本的な定義や用語について ・スポーツの歴史と文化について ・オリンピック・パラリンピックと国際社会 ・スポーツの経済効果とスポーツ産業 ・スポーツに求められる高潔な ・持続可能性からみたスポーツと環境	【知識・技能】 体の働きや機能、体力の高め方を理解し、運動の技術として理解したり、身体表現したりすること、スポーツに関する科学的知識や文化的意義等の理解させる。 【思考・判断・表現】 自己や仲間の問題を解決する過程を通して、生涯にわたって、豊かなスポーツ文化を創造できる資質や能力を身につける。 【主体的に学習に取り組む態度】 公正、協力、責任、参画に対する意識及び健康・安全を確保することで運動の楽しさや喜びを味わうことのできる態度を身につける。	○	○	○	6
							合計 59