

年間授業計画

成瀬 高等学校 令和5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： 2 単位
 対象学年組： 第 1 学年 1 組～ 7 組
 使用教科書： （ ）

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 体育	【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	学	配当 時数
1 学 期	A 体づくり運動・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ことや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合う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】 互いに助け合い教え合おうとすること、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、話合い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。	・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脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づ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、仲間とともに体づ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】 陸上競技に自主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などや、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、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】 水泳に自主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などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・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

年間授業計画

成瀬 高等学校 令和5年度（1学年用） 教科 保健体育

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～ 7 組
 教科担当者： (組：) (組：) (組：) (組：)
 使用教科書： (新高等保健体育)

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み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 保健	の目標：
【知識及び技能】	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。
【思考力、判断力、表現力等】	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。
【学びに向かう力、人間性等】	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	【学びに向かう力、人間性等】			配当 時数
				知	思	学	
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、自他や社会の課題を発見している。 ・交通安全について、自他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、自他や社会の課題を発見している。 ・精神疾患について、自他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。 ・心肺蘇生法を実践できるようにする。 ・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

年間授業計画

成瀬 高等学校 令和5年度 (2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: 2 単位

対象学年組: 第 2 学年 1 組 ~ 7 組
使用教科書: ()

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み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 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】
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。	自己や中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	学	配当 時数
<p>A 体づくり運動・体育祭練習(男女共修)</p> <p>【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ことや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようになる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自己や中間の課題を発見し、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、自己や中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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 互いに助け合い教え合おうとすること、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、話し合い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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づ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。 	<p>【知識・技能】 運動を安全に行うには、関節への負荷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、言ったり書き出したりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づ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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	6
<p>B 陸上競技・体力測定(男女共修)</p> <p>【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、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 動きなどの自己や中間の課題を発見し、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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 陸上競技に自主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などや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	6
<p>C 水泳(選択)</p> <p>【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、効果的に泳ぐことができるようにする。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 泳法などの自己や中間の課題を発見し、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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 水泳に自主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などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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、効果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。 	<p>【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、効果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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	6
<p>D バスケットボール(男)</p> <p>【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、作戦に応じた技能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。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 攻防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、自己や中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。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 球技に自主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、互いに助け合い教え合お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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	○	○	○	8

年間授業計画

科目名 (単位数)	体育(3)	教科書:現代高等保健体育改訂版
対象学年	3	副教材1:ステップアップ高校スポーツ2018
履修形態	必修	副教材2:
講座数	7	副教材3:
科目の目標	基本的な体力の育成と各種運動の基本的技能の習得を实践 お互いに協力して安全に留意して運動に取り組む姿勢の育成を図る。	
学期(予定時数)	単元	授業内容の概要
1学期中間	オリエンテーション 陸上競技(男・女) 同上 同上 種目選択 種目選択(男女共修授業) 同上 同上	本校の体育についてのガイダンス 持久走測定、100m(50m)測定 2~3クラスを合併し、体育の全施設を解放し生涯体育としての競技を選択し、グループ編成を行う。 <small>場所と用具の関係を確認し、活動場所や活動目標を話し合い、グループノートと個人ノートを記録しながら活動内容や反省、新しい課題の発見などの活動を確認していく。</small>
1学期期末 (39)	同上 水泳(男子・女子) 水泳(男子・女子) 同上 同上 同上 同上	1・2年次で習得してきた泳法を個人メドレーリレーとして組み上げていく。 個人メドレーのタイム計測を行う。
2学期中間	水泳(男子・女子) 同上 同上 種目選択 種目選択(男女共修授業) 同上 同上 同上	個人メドレーのタイム計測を行う。 2~3クラスを合併し、体育の全施設を解放し生涯体育としての競技を選択し、グループ編成を行う。 <small>場所と用具の関係を確認し、活動場所や活動目標を話し合い、グループノートと個人ノートを記録しながら活動内容や反省、新しい課題の発見などの活動を確認していく。</small>
2学期期末 (42)	ダンス・剣道・体づくり運動 同上 同上 同上 同上 同上	基本的な知識・技能の習得や生涯にわたって運動に親しむための基礎体力作り。
3学期 (24)		
評価の 観点と 方法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業への出席・見学・遅刻等の授業参加姿勢 ・授業への参加意欲や取り組み姿勢 ・相互に助け合い、協調していく能力 ・危険防止に対する意識や態度 ・実技能力等を総合的に判断し、評価する。 	
	以上の観点から総合的に評価を行う	