

都立大森高校 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 A組 ~ F組)

教科担当者：(A組：小渡 @) (B組：酒井 @) (C組：茂呂 @)
(D組：酒井 @) (E組：酒井 @) (F組：伊藤 @)

単位数：1 単位

使用教科書 最新高等 保健体育 (大修館書店)
使用教材 最新高等保健体育ノート (大修館書店) その他自作プリント等

指導内容 【年間授業計画】	科目保健の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定時数
人体の構造	保健の授業の導入とあわせ、身体を構造を理解し、今後の自分自身の健康に役立てる。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
現代社会と健康 ・健康の考え方と成り立ち	健康の考え方が変化している事を、例をあげて説明できるようにし、健康を成り立たせている要因をあげられるよう理解させる。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・私たちの健康のすがた	わが国の健康水準の変化とその背景を理解させ、わが国の現在の健康問題をあげることができるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・健康に関する意思決定、行動選択と環境づくり	健康に関する意思決定・行動選択には何が重要かを理解させ、ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴を説明できるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・生活習慣病とその予防	生活習慣病の例をあげ、なぜその病気が生活習慣病と呼ばれるか理解させ、生活習慣病を予防するほうほうを熟知させる。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・食事と健康	健康にとっての食事の意味について理解させ、健康的な食事のポイントをあげることができるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・運動、休養と健康	運動が健康に及ぼす影響と、健康に良い運動のおこない方について理解させる。 健康にとっての休養の意味と、適切な休養のとり方を理解させる。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・喫煙と健康	喫煙者やその周囲の人に起こる害を理解させ、日本や世界における喫煙対策の例をあげることができるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・飲酒と健康	飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を理解させ、飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策の例をあげられるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・薬物乱用と健康	薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響について理解させ、薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策の例をあげられるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・感染症とその予防	感染症について理解を深め、新たな感染症の問題を学ぶ。感染症の予防対策について、社会と個人にわけ説明できるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・性感染症、エイズとその予防	性感染症とは何かを理解させ、性感染症・エイズの予防対策について、個人と社会に分けて説明できるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・欲求と適応機制	人間の欲求の種類を理解させ、欲求不満に対処するための適応機制の例をあげることができるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・心身の相関とストレス	心と体のはたらきが相互に影響しあう関係について理解させ、ストレスの心理・社会的要因と物理的要因の例をあげられるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・心の健康のために	ストレスへのさまざまな対処方法の例をあげられるようにする。自己実現と心の健康の関係を理解させる。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・交通事故の原因と要因	若者の交通事故の特徴を理解し、交通事故の発生に関係する要因を説明できるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
・交通事故を防ぐために	運転者に必要な資質と責任を理解させ、安全な交通社会づくりのための対策を説明できるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
・応急手当の意義とその基本	適切な応急手当の意義を理解させ、傷病者を発見したときに、確認・観察するポイントをあげることができるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・日常的な応急手当	日常的なけがの応急手当の手順や方法、熱中症の応急手当の手順や方法を熟知させる。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
・心配蘇生法の原理とおこない方	胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動の原理を理解させ、心肺蘇生法の各手順のポイントをあげることができるようにする。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1

都立大森高校 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 A組 ~ F組 男子)

単位数：3単位

教科担当者：(A~F組：小渡 @、茂呂 @、酒井 @、伊藤 @)

使用教科書

最新高等 保健体育 (大修館書店)

使用教材

指導内容 【年間授業計画】	科目体育の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定時数
4月			
50M走測定	体育祭に向けて50m走の測定を行い、自身の体力・運動能力の状態を確認する。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	1
サッカー 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦をたて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、ドリブルやパス、シュートなどの状況に応じたボール操作や意図的にスペースをつかって、そのスペースを使うなど仲間と連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	2
テニス 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	ラケットの握り方から、打ち方、サーブなど基本的なことを学び、ショットラリーを行えるようにする。また、ショットラリーやボレーを中心に簡易ゲームが出来るようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	2
柔道 受身・投げ技・ 固め技	技を高め、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた基本動作から基本となる技や得意技、連続技・変化技を用いて、安全に攻防を展開できるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	3
5月			
サッカー 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦をたて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、ドリブルやパス、シュートなどの状況に応じたボール操作や意図的にスペースをつかって、そのスペースを使うなど仲間と連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	2
テニス 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	ラケットの握り方から、打ち方、サーブなど基本的なことを学び、ショットラリーを行えるようにする。また、ショットラリーやボレーを中心に簡易ゲームが出来るようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	2
柔道 受身・投げ技・ 固め技	1年次に取得した技を発展させ、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた技や得意技、連続技・変化技を用いて、安全に攻防を展開できるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	1
体育祭練習	体育祭で思う存分運動できるよう、ルールの徹底と種目練習をする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	3
6月			
水泳 (4泳法の練習)	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 (クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ) の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	8
水泳 (距離泳)	時間を決めただけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	4
7月			
水泳 (4泳法の練習)	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 (クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ) の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	4
水泳 (距離泳)	時間を決めただけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	2
8月			
9月			
水泳 (4泳法の練習)	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 (クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ) の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	8
水泳 (距離泳)	時間を決めただけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	4
10月			
バスケットボール 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦をたて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたパスやドリブル、シュートなどのボール操作と、スクリーンプレイやポストプレイなどを守りなどのチームメイトと連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	8
柔道 受身・投げ技・ 固め技	1年次に取得した技を発展させ、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた技や得意技、連続技・変化技を用いて、安全に攻防を展開できるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	3
11月			
バドミントン 基礎練習・ゲーム スキルテスト	ハイリリアード、ドライブ、ドロップ、サーブなど、様々な基本的な打ち方を学び、ルールを覚え簡易ゲームが出来るようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	8
柔道 受身・投げ技・ 固め技	技を高め、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた基本動作から基本となる技や得意技、連続技・変化技を用いて、安全に攻防を展開できるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	3
12月			
柔道 受身・投げ技・ 固め技	技を高め、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた基本動作から基本となる技や得意技、連続技・変化技を用いて、安全に攻防を展開できるようにする。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	1
1月			
持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離 (6.5 km) を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会 (8 km) でよいパフォーマンスができるよう準備する。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	2
持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離 (6.5 km) を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会 (8 km) でよいパフォーマンスができるよう準備する。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	8
持久走 (校内、時間走)	校内で時間を決め周回走を行い、持久力・スピード・ペース配分・効率の良いフォームなど走力全般を高める。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	4
2月			
持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離 (6.5 km) を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会 (8 km) でよいパフォーマンスができるよう準備する。最後に駅伝を楽しむ。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	8
持久走 (校内、時間走)	校内で時間を決め周回走を行い、持久力・スピード・ペース配分・効率の良いフォームなど走力全般を高める。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	4
3月			
体育理論	目的に適した運動の計画、自己の体力や生活に応じた運動の計画を立てられるようにして、実生活に役立てることができるようにする。各自の持久走の記録をまとめ、分析、評価し、課題を考えさせる。	関心・意欲・態度・出力 技能の得意・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録も点数化) 参加点・態度点・出力点・機材物	3

都立大森高校 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 A組 ~ F組 女子)
 教科担当者：(A~F組：小渡 @、茂呂 @、酒井 @、伊藤 @)

単位数：3単位

使用教科書 最新高等 保健体育 (大修館書店)
 使用教材

指導内容 【年間授業計画】	科目体育の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定時数
4月	50M走測定	体育祭に向けて50m走の測定を行い、自身の体力・運動能力の状態を確かめる。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	1
	バレーボール 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦を立て、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたパスやトス、アタックなどのボールコントロールと、三段攻撃やコンビネーション攻撃とその守りなどのチームメイトと連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	2
	体づくり運動	手軽で律動的な運動を通して、心と体をおとして、心と体は互いに影響し変化することに気づき、運動をおこなうための体力を高める運動をおこない方を理解し、実践する。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	3
5月	バレーボール 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦を立て、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたパスやトス、アタックなどのボールコントロールと、三段攻撃やコンビネーション攻撃とその守りなどのチームメイトと連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	2
	体づくり運動	手軽で律動的な運動を通して、心と体をおとして、心と体は互いに影響し変化することに気づき、運動をおこなうための体力を高める運動をおこない方を理解し、実践する。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	1
	体育祭練習	体育祭で思う存分躍動できるよう、ルール徹底と種目練習をする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	3
6月	水泳(4泳法の練習)	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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	8
	水泳(距離泳)	時間を決めどれだけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	4
	水泳(4泳法の練習)	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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	4
7月	水泳(距離泳)	時間を決めどれだけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	2
	水泳(4泳法の練習)	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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	8
	水泳(距離泳)	時間を決めどれだけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	4
9月	ソフトボール 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦を立て、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたバット操作と走塁、安定した捕球や送球と状況に応じた守備などの動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	8
	テニス 基礎練習・簡易ゲーム	ラケットの握り方から、打ち方、サーブなど基本的なことを学び、ショートラリーを行えるようにする。また、ショートラリーやボレーを中心に簡易ゲームが出来るようにする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	8
	ダンス ソーラン節	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なる。 3年次での体育祭での発表につなげる。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	3
10月	ソフトボール 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦を立て、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたバット操作と走塁、安定した捕球や送球と状況に応じた守備などの動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	8
	テニス 基礎練習・簡易ゲーム	ラケットの握り方から、打ち方、サーブなど基本的なことを学び、ショートラリーを行えるようにする。また、ショートラリーやボレーを中心に簡易ゲームが出来るようにする。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	8
	ダンス ソーラン節	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なる。 3年次での体育祭での発表につなげる。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	3
12月	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離(5、2km)を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会(4km)でよいパフォーマンスができるよう準備する。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	2
	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離(5、2km)を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会(4km)でよいパフォーマンスができるよう準備する。最後に駅伝を楽しむ。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	8
	持久走 (校内、時間走)	校内で時間を決め周回走を行い、持久力・スピード・ペース配分・効率の良いフォームなど走力全般を高める。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	4
1月	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離(5、2km)を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会(4km)でよいパフォーマンスができるよう準備する。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	8
	持久走 (校内、時間走)	校内で時間を決め周回走を行い、持久力・スピード・ペース配分・効率の良いフォームなど走力全般を高める。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	4
	体育理論	目的に適した運動の計画、自己の体力や生活に応じた運動の計画を立てられるようにし、実生活に役立てることができるようにする。各自の持久走の記録をまとめ、分析、評価し、課題を考えさせる。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	3
2月	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離(5、2km)を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会(4km)でよいパフォーマンスができるよう準備する。最後に駅伝を楽しむ。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	8
	持久走 (校内、時間走)	校内で時間を決め周回走を行い、持久力・スピード・ペース配分・効率の良いフォームなど走力全般を高める。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	4
3月	体育理論	目的に適した運動の計画、自己の体力や生活に応じた運動の計画を立てられるようにし、実生活に役立てることができるようにする。各自の持久走の記録をまとめ、分析、評価し、課題を考えさせる。 <small>関心・意欲・態度・出力 技術の習得・技術の理解 関視点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出力点・技能点</small>	3

都立大森高校 平成31年度 年間授業計画

教科：(保健体育) 科目：(保健) 対象：(第2学年 A組～F組)

単位数：1単位

教科担当者：(A組：山下◎) (B組：山下◎) (C組：山下◎)
(D組：山下◎) (E組：山下◎) (F組：山下◎)

使用教科書 高等学校 保健体育(第一学習社)

使用教材 自作プリント等

指導内容 【年間授業計画】	科目保健の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定時数
現代社会と健康 精神の健康 ・脳と神経の働き	人間の高度に発達した脳は、大脳新皮質や大脳辺縁系、脳幹などが密接に関連しながら高度な精神活動を営んでいる事を理解する。からだの機能調節が自律神経系や内分泌系などの働きによって、どのような調節がされているか理解する。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
・欲求不満と適応機制	欲求にはどのようなものがあり、どのように分類されているかについて理解する。 欲求不満、不安、悩みなどが起きる原因について知るとともに、欲求不満耐性を獲得するためにはどうすべきか考える。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・心身相関とストレス ストレスへの対処 ・自己実現	心と体はお互いに影響を与え合う存在であることについて、脳の各部分の機能と関連付けて理解する。 心身症と心理療法について知り、その原因と対処法について理解する。 理想と現実を把握し、「自己実現」のためにどのような心構えが必要か理解する。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	3
応急手当 ・応急手当の理解	応急手当の意義を知るとともに、AEDについて、どのような器具であるか理解する。 倒れている人を見つけたときの観察の手順を理解する事で、万一の時の対応力を身に付ける。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
・心肺蘇生法の実践 ・日常的な応急手当	心肺蘇生法の実践方法について理解し、実習などを通してその手法を身に付ける。 日常生活の場面で起こりがちな怪我などについて、それぞれの応急手当の方法を知り、手法を身に付ける。 熱中症の症状を知り、予防法を理解し、患者が出たときの対処法を身に付ける。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
生涯を通じる健康 生涯の各段階における健康 ・人生の各段階の健康	人生の過程の分類を知り、それぞれの時期にどのような健康課題があるか理解する。特に青年期の危険因子を知り、回避するための対策を考える。 思春期は、精神面も大きく成長する時期であること、性意識の違いがあることを理解し、互いに尊重しあう心構えを考える。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・思春期からの成長 ・結婚生活と健康	思春期の男女のからだの変化、外見と内面について理解し、お互い責任ある行動のための心構えを考えさせる。 結婚とはどのようなものか、健康が結婚生活の基盤となることを理解し、家庭の役割を知り、家族の健康を守る具体的な方策を考える。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・新しい生命の誕生 ・幸せで健康な家庭づくり	受精から妊娠まで経過を胎児の成長と母体の変化と関連させて理解するとともに、出産の経過についても理解する。また、母子の健康保持のための保健サービスについても理解する。 妊娠を望まないときの避妊方法について理解する。また、人工妊娠中絶の問題点、不妊治療についても理解する。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	3
・一生を通じての健康	加齢による身体機能の変化を理解し、自己管理の大切さを考える。壮年期以降の健康課題を理解するとともに、高齢者も経済社会・地域社会を支えていくという社会や意識の必要性を理解する。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
・豊かな高齢社会の実現のために	高齢化についての現状を理解し、高齢社会をよりよく過ごすためにできる個人の対策と社会全体の取り組みを理解させる。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
保健・医療の制度と機関 ・わが国の保健、医療制度 ・保健、医療機関の活用	わが国の保健行政・医療制度がどのように、どんなしくみで行われているか理解する。 保健機関・医療機関を活用するにはどのようにしたらよいか理解させる。 医薬品とはどのようなものか、正しい利用方法はどうか知り、健康被害を防ぐための対策を理解する。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	3
・さまざまな保健活動や対策	わが国の保健活動にはどんな特徴があり、世界の保健活動にはどのようなものがあるか理解する。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
社会生活と健康 環境と健康 ・環境と健康 ・大気と健康 ・水と健康	地球の環境は生命誕生からどのように変化してきたか、環境基本法はどのような考えのもとに制定されたかを理解させる。 大気汚染による健康への影響にはどのようなものがあり、大気汚染を防ぐにはどんな対策が必要か理解させる。 水が生活の中でどんな役割をはたしているか、水の汚染に対してどんな対策がとられているか理解させる。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	3
・土と健康 ・産業廃棄物と汚染物質	土壌汚染によりどんな影響が生じるか、土壌汚染を防ぐための対策は何かを理解させる。 産業廃棄物とは何か、どんな影響があるか、なぜ不法投棄が行われるかを理解させ、化学物質による健康被害を防ぐ対策を考える。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・地球環境と健康	地球環境問題とこれまで学習した環境問題の特徴の違いを理解し、地球環境問題の解決のための対策を知り、私たちのできる対策について考える。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
環境と食品の健康 ・環境衛生活動 ・食品衛生活動	上下水道の整備について理解し、ゴミの処理について知り、私たちがどう行動すべきか考える。 食品による健康被害にはどのようなものがあり、食品の安全をまもるためどんな管理が行われているか理解する。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	2
・健康のための環境と食品の保健	食品に関して発生した事件を知るとともに、環境衛生状態の悪化が食品を汚染する事を知り、自らの健康を守るための対策を考える。 また、食品や環境の汚染による健康被害を防ぐために、私たちに求められる役割を理解する。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1
労働と健康 ・労働と健康生活 ・労働による職業病 ・労働による傷害	労働と健康のかかわりあい方、問題点について理解し、労働者の健康増進のための対策を知り、私たちが気を付けるべきことを考える。 職業病とはどのようなものか、作業関連疾患との違い、職業病予防の対策等を理解する。 労働による傷害とは何か、その状況はどうか、その傷害を防ぐ対策について理解する。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	3
・職場の健康、安全づくり	労働者の健康・安全のため、国が行っている対策について理解し、雇用者や労働者の双方がそれぞれ配慮すべき対策について考える。	関心・意欲・態度 知識・理解 提出物・小テスト・期末考査・振り返り等	1

都立大森高校 平成31年度 年間授業計画

教科：(保健体育) 科目：(体育) 対象：(第2学年 A組～F組 男子)

単位数：3

教科担当者：(A～F組：小渡 ㊟、茂呂 ㊟、伊藤 ㊟、秋野㊟)

使用教科書 高等学校 保健体育 (第一学習社)

使用教材

指導内容 【年間授業計画】	科目体育の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定時数
4月	50M走測定	体育祭に向けて50m走の測定を行い、自身の体力・運動能力の状態を確かめる。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	1
	ソフトボール 選択 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦を立て、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたバット操作と走塁、安定した捕球や送球と状況に応じた守備などの動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
	テニス 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	ラケットの握り方から、打ち方、サーブなど基本的なことを学び、ショートラリーを行えるようにする。また、ショートラリーやボレーを中心に簡易ゲームが出来るようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
	柔道 受身・投げ技・ 固め技	1年次に取得した技を発展させ、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた技や得意技、連続技・変化技を用いて、安全に攻防を展開できるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	3
5月	ソフトボール 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦を立て、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたバット操作と走塁、安定した捕球や送球と状況に応じた守備などの動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
	テニス 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	ラケットの握り方から、打ち方、サーブなど基本的なことを学び、ショートラリーを行えるようにする。また、ショートラリーやボレーを中心に簡易ゲームが出来るようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
	柔道 受身・投げ技・ 固め技	1年次に取得した技を発展させ、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた技や得意技、連続技・変化技を用いて、安全に攻防を展開できるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	1
	体育祭練習	体育祭で思う存分躍動できるよう、ルールの徹底と種目練習をする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	3
6月	水泳 (4泳法の練習)	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 (クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ) の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	8
	水泳 (距離泳)	時間を決めどれだけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	5
7月	水泳 (4泳法の練習)	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 (クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ) の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
	水泳 (距離泳)	時間を決めどれだけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
8月			
9月	水泳 (4泳法の練習)	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 (クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ) の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	4
	水泳 (距離泳)	時間を決めどれだけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
10月	バレーボール 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦を立て、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたパスやトス、アタックなどのボールコントロールと、三段攻撃やコンビネーション攻撃とその守りなどのチームメイトと連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	8
	柔道 受身・投げ技・ 固め技	1年次に取得した技を発展させ、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた技や得意技、連続技・変化技を用いて、安全に攻防を展開できるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	3
11月	バドミントン 基礎練習・ゲーム スキルテスト	ハイクリアー・ドライブ・ドロップ・サーブなど、様々な基本的な打ち方を学び、ルールを覚え簡易ゲームが出来るようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	8
	サッカー ゲーム・スキルテ	チームの特徴に応じた作戦をたて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、ドリブルやパス、シュートなどの状況に応じたボール操作や意図的にスペースをつくって、そのスペースを使うなど仲間と連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	3
	サッカー ゲーム・スキルテ	チームの特徴に応じた作戦をたて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、ドリブルやパス、シュートなどの状況に応じたボール操作や意図的にスペースをつくって、そのスペースを使うなど仲間と連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。 関心・意欲・態度・出欠 技術の度合い、技術の理解	1

12月	スト	きを高め、ゲームを展開できるようにする。	実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離 (6.5 km) を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会 (8 km) でよいパフォーマンスができるよう準備する。	関心・意欲・態度・出欠 技能の獲得・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
1月	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離 (6.5 km) を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会 (8 km) でよいパフォーマンスができるよう準備する。	関心・意欲・態度・出欠 技能の獲得・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	4
	持久走 (校内、時間走)	校内で時間を決め周回走を行い、持久力・スピード・ペース配分・効率の良いフォームなど走力全般を高める。	関心・意欲・態度・出欠 技能の獲得・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
2月	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離 (6.5 km) を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会 (8 km) でよいパフォーマンスができるよう準備する。最後に駅伝を楽しむ。	関心・意欲・態度・出欠 技能の獲得・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	6
	持久走 (校内、時間走)	校内で時間を決め周回走を行い、持久力・スピード・ペース配分・効率の良いフォームなど走力全般を高める。	関心・意欲・態度・出欠 技能の獲得・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
3月	体育理論	目的に適した運動の計画、自己の体力や生活に応じた運動の計画を立てられるようにし、実生活に役立てることができるようにする。各自の持久走の記録をまとめ、分析、評価し、課題を考えさせる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の獲得・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	3

都立大森高校 平成31年度 年間授業計画

教科：(保健体育) 科目：(体育) 対象：(第2学年 A組～F組 女子)
 教科担当者：(A～F組：小渡 @、茂呂 @、伊藤 @、秋野@)

単位数：3単

使用教科書

高等学校 保健体育 (第一学習社)

使用教材

指導内容 【年間授業計画】	科目体育の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定時数
4月	50M走測定	体育祭に向けて50m走の測定を行い、自身の体力・運動能力の状態を確かめる。	1
	バスケットボール 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦をたて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたパスやドリブル、シュートなどのボール操作と、スクリーンプレイやポストプレイとその守りなどのチームメイトと連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。	2
	バドミントン	ハイクリアー・ドライブ・ドロップ・サーブなど、様々な基本的な打ち方を学び、ルールを覚え簡易ゲームが出来るようにする。	3
5月	バスケットボール 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦をたて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、状況に応じたパスやドリブル、シュートなどのボール操作と、スクリーンプレイやポストプレイとその守りなどのチームメイトと連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。	2
	バドミントン	ハイクリアー・ドライブ・ドロップ・サーブなど、様々な基本的な打ち方を学び、ルールを覚え簡易ゲームが出来るようにする。	1
	体育祭練習	体育祭で思う存分躍動できるよう、ルールの徹底と種目練習をする。	3
6月	水泳 (4泳法の練習)	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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。	8
	水泳 (距離泳)	時間を決めどれだけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	5
7月	水泳 (4泳法の練習)	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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。	2
	水泳 (距離泳)	時間を決めどれだけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	2
8月			
9月	水泳 (4泳法の練習)	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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。	4
	水泳 (距離泳)	時間を決めどれだけ多く周回できるかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	2
10月	サッカー (選択) 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦をたて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、ドリブルやパス、シュートなどの状況に応じたボール操作や意図的にスペースをつくって、そのスペースを使うなど仲間と連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。	8
	テニス (選択) 基礎練習・簡易ゲーム	ラケットの握り方から、打ち方、サーブなど基本的なことを学び、ショートラリーを行えるようにする。また、ショートラリーやボレーを中心に簡易ゲームが出来るようにする。	8
11月	ダンス ソーラン節	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。 3年次での体育祭での発表につなげる。	3
	サッカー (選択) 基礎練習・ゲーム・ スキルテスト	チームの特徴に応じた作戦をたて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、ドリブルやパス、シュートなどの状況に応じたボール操作や意図的にスペースをつくって、そのスペースを使うなど仲間と連携した動きを高めて、ゲームを展開できるようにする。	8
	テニス (選択) 基礎練習・簡易ゲーム	ラケットの握り方から、打ち方、サーブなど基本的なことを学び、ショートラリーを行えるようにする。また、ショートラリーやボレーを中心に簡易ゲームが出来るようにする。	8
12月	ダンス ソーラン節	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。 3年次での体育祭での発表につなげる。	1
	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離(5.2km)を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会(4km)でよいパフォーマンスができるよう準備する。	2
1月	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離(5.2km)を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会(4km)でよいパフォーマンスができるよう準備する。	4
	持久走 (校内、時間走)	校内で時間を決め周回走を行い、持久力・スピード・ペース配分・効率の良いフォームなど走力全般を高める。	2
2月	持久走 (校外、距離走)	校外のランニングコースで長い距離(5.2km)を走り、記録の向上や走りきる楽しさ、達成感、喜びを味わいながら、持久力を高める。生涯を通して運動を続ける基礎を身に付ける。マラソン大会(4km)でよいパフォーマンスができるよう準備する。	6
	持久走 (校内、時間走)	校内で時間を決め周回走を行い、持久力・スピード・ペース配分・効率の良いフォームなど走力全般を高める。	2
3月	体育理論	目的に適した運動の計画、自己の体力や生活に応じた運動の計画を立てられるようにし、実生活に役立てることが出来るようにする。 各自の持久走の記録をまとめ、分析、評価し、課題を考えさせる。	3

都立大森高校 平成31年度 年間授業計画

教科：(保健体育) 科目：(体育) 対象：(第3学年 A組～H組 男子)
 教科担当者：(秋野◎、小渡◎、酒井◎)

単位数：2単位

使用教科書 高等学校 保健体育 (第一学習社)

使用教材

指導内容 【年間授業計画】	科目体育の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定時数
4月 50M走測定	体育祭に向けて50m走の測定を行い、自身の体力・運動能力の状態を確かめる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	1
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
4月 種目選択 (サッカー・ソフト・テニス)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	2
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
5月 種目選択 (サッカー・ソフト・テニス)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	2
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
5月 体育祭練習	体育祭で思う存分躍動できるよう、ルールの徹底と種目練習をする。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	2
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
6月 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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。また、時間を決めどれだけ多く周回出来るかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	3
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
6月 バスケット・バレーボール・バドミントン	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	4
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
7月 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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。また、時間を決めどれだけ多く周回出来るかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	2
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
7月 バスケット・バレーボール・バドミントン	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	2
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
8月			
9月 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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。また、時間を決めどれだけ多く周回出来るかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	3
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
9月 バスケット・バレーボール・バドミントン	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	2
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
10月 種目選択(サッカー・ソフト・テニス・バドミントン・卓球・バスケット・バレー)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	6
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
11月 種目選択(サッカー・ソフト・テニス・バドミントン・卓球・バスケット・バレー)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	8
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
12月 種目選択(サッカー・ソフト・テニス・バドミントン・卓球・バスケット・バレー)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。また、2学期の種目とは別のものを選択し、幅広く、色々なスポーツをおこなえるようにする。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	2
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
1月 種目選択(サッカー・ソフト・テニス・バドミントン・卓球・バスケット・バレー)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。また、2学期の種目とは別のものを選択し、幅広く、色々なスポーツをおこなえるようにする。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	5
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
2月		関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
3月		関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解	
		実技点(スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	

都立大森高校 平成31年度 年間授業計画

教科：(保健体育) 科目：(体育) 対象：(第3学年 A組～H組 女子)
 教科担当者：(秋野◎、小渡◎、酒井◎)

単位数：2単位

使用教科書 高等学校 保健体育 (第一学習社)

使用教材

	指導内容 【年間授業計画】	科目体育の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定時数
4月	50M走測定	体育祭に向けて50m走の測定を行い、自身の体力・運動能力の状態を確かめる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	1
	ダンス ソーラン節	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。 体育祭での発表をおこなう。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
5月	ダンス ソーラン節	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。 体育祭での発表をおこなう。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
	体育祭練習 (男女)	体育祭で思う存分躍動できるよう、ルールの徹底と種目練習をする。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
6月	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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。また、時間を決めどれだけ多く周回出来るかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	3
	バスケット・バレーボール・バドミントン	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	4
7月	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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。また、時間を決めどれだけ多く周回出来るかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
	バスケット・バレーボール・バドミントン	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
8月				
9月	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(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の効率を高めて泳いだり、複数の泳法で泳いだり、リレーをしたりできるようにする。また、時間を決めどれだけ多く周回出来るかを行い、長い距離を泳ぐ泳力を高める。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	3
	バスケット・バレーボール・バドミントン	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
10月	種目選択 (サッカー・ソフト・テニス・バドミントン・卓球・バスケ・バレー)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	6
11月	種目選択 (サッカー・ソフト・テニス・バドミントン・卓球・バスケ・バレー)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	8
12月	種目選択 (サッカー・ソフト・テニス・バドミントン・卓球・バスケ・バレー)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。また、2学期の種目とは別のものを選択し、幅広く、色々なスポーツをおこなえるようにする。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	2
1月	種目選択 (サッカー・ソフト・テニス・バドミントン・卓球・バスケ・バレー)	各々が特に興味のある種目を選び、運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようにするとともに、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。また、2学期の種目とは別のものを選択し、幅広く、色々なスポーツをおこなえるようにする。	関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	5
2月			関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	
3月			関心・意欲・態度・出欠 技能の度合い・技術の理解 実技点 (スキルテスト、記録を点数化) 参加点・態度点・出欠点・提出物	