

東京都立世田谷泉 高等学校 令和6年度 教科： 保健体育 科目： 体育Ⅲ

教科： 保健体育 科目： 体育Ⅲ 単位数： 3 単位

対象年次・講座： 3 年次 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

教科担当者： ①山井・小川 ②青木・小田 ③田中・篠田 ④山井・小川 ⑤市川・小田 ⑥篠田・山井 ⑦小島・小川 ⑧城所・小田 ⑨篠田・山井

使用教科書： ( なし )

教科 保健体育 の目標：

- 【知識及び技能】 各種の運動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、技能を身につけるようにする。
- 【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】 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 体育Ⅲ 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】
運動の合理的、計画的な実践を通して、各種の運動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、技能を身につけるようにする。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題や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、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。	運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などを理解し意欲的に取り組むとともに運動に親しみ健康の保持増進と体力の向上目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

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
<p>A 単元</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>☆2単位</p> <p>手軽な運動を行い、心と体が互いに影響し変化することに気づき仲間と自主的に関わることができる</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあうことができる</p> <p>☆1単位</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>技術の名称や行い方、特有の技能を身につけることができる</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる</p>	<p>☆2単位</p> <p>【指導項目】</p> <p>体育祭練習を通じての体づくり運動</p> <p>【教材】</p> <p>棒引き棒、バトン、玉入れ道具、ゼッケン</p> <p>☆1単位</p> <p>【指導項目】</p> <p>サッカー（男子）、ソフトバレーボール（女子）</p> <p>【教材】</p> <p>ボール、ゴール、ネット、支柱</p>	<p>☆2単位</p> <p>【知識・技能】</p> <p>手軽な運動を行い、心と体が互いに影響し変化することに気づき仲間と自主的に関わっている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあっている</p> <p>☆1単位</p> <p>【知識・技能】</p> <p>技術の名称や行い方、特有の技能を身につけている</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している</p>	○	○	○	16
<p>B 単元</p> <p>☆2単位</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動ができる</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあうことができる</p> <p>☆1単位</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>技術の名称や行い方、特有の技能を身につけることができる</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる</p>	<p>【指導項目】</p> <p>☆2単位</p> <p>スポーツテストを通じての体づくり運動</p> <p>および体育理論</p> <p>【教材】</p> <p>スポーツテスト計測器具、教科書、学習ノート</p> <p>☆1単位</p> <p>【指導項目】</p> <p>サッカー（男子）、ソフトバレーボール（女子）</p> <p>【教材】</p> <p>ボール、ゴール、ネット、支柱</p>	<p>☆2単位</p> <p>【知識・技能】</p> <p>健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動ができています</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>自主的に取り組むとともに話し合いに貢献するなど互いに助け合い教えあっている</p> <p>☆1単位</p> <p>【知識・技能】</p> <p>技術の名称や行い方、特有の技能を身につけている</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している</p>	○	○	○	6
<p>C 単元</p> <p>☆2単位</p> <p>【知識及び技能】</p> <p>技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけることができる</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えることができる</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦することができる</p> <p>☆1単位</p>	<p>☆2単位</p> <p>【指導項目】</p> <p>バレーボール・卓球・テニスから選択</p> <p>【教材】</p> <p>バレーボール(ネット、支柱、ボール)</p> <p>卓球(ボール、ラケット、卓球台、ネット)</p> <p>テニス (ボール、ラケット)</p> <p>☆1単位</p> <p>【指導項目】</p> <p>サッカー（男子）、ソフトバレーボール（女子）</p> <p>【教材】</p> <p>ボール、ゴール、ネット、支柱</p>	<p>☆2単位</p> <p>【知識・技能】</p> <p>技術の名称や行い方、各種目特有の技能を身につけている</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している</p> <p>☆1単位</p> <p>【知識・技能】</p> <p>技術の名称や行い方、特有の技能を身につけている</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えを他者に伝えている</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>公正、役割、責任を大切にし、自主的に取り組むとともに課題に挑戦している</p>	○	○	○	24



東京都立世田谷泉 高等学校 令和6年度 教科： 保健体育科 科目： 保健 I 再

教科： 保健体育科 科目： 保健 I 再 単位数： 1 単位

対象年次・講座： 2・3 年次 I・II・III部：再① 再II

教科担当者： ①小田直子 ②城所真也 ④ ⑤ ⑥

使用教科書： ( 現代高等保健体育 (大修館書店) )

教科 保健体育科 の目標：

【知識及び技能】 健康について、各課題の原因や成り立ち、予防策や改善方法、個人と社会との関連などを理解する。

【思考力、判断力、表現力等】 健康について、自他や社会の課題を発見し、予防策や改善策など、課題解決の方法を考えられる。

【学びに向かう力、人間性等】 各課題の解決に向けた学習に主体的に取り組めるようになる。

科目 保健 I 再 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】
・健康に対して、各課題の原因や成り立ち、予防策や改善方法、個人と社会との関連などを理解している。また、理解したことを言ったり書いたりしている。	・自他や社会の課題を発見している。 ・分析比較するなどし、予防策を考えている。 ・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筋道を立てて説明している。	・各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。

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
<p>A 単元</p> <p>【知識及び技能】 健康課題等について、理解し言ったり書いたりできる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。</p>	<p>【指導項目】 健康の考え方や成り立ち 私たちの健康のすがた</p> <p>【教材】 教科書、学習ノート等</p>	<p>【知識及び技能】 健康課題等について、理解し言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	3
<p>B 単元</p> <p>【知識及び技能】 生活習慣病やがんの予防および回復について、病気そのものや普段の生活が大きく関わっていることなどを理解し言ったり書いたりできる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。</p>	<p>【指導項目】 生活習慣病の予防と回復 がんの原因と予防 がんの治療と回復 運動と健康 食事と健康 休養・睡眠と健康</p> <p>【教材】 教科書、学習ノート等</p>	<p>【知識及び技能】 生活習慣病やがんの予防および回復について、病気そのものや普段の生活が大きく関わっていることなどを理解し言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	9
<p>C 単元</p> <p>【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し言ったり書いたりできる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。</p>	<p>【指導項目】 飲酒と健康 薬物乱用と健康</p> <p>【教材】 教科書、学習ノート等</p>	<p>C 単元</p> <p>【知識及び技能】 正しい知識を身につけ、適切な対策等について、理解し言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	4

前期

後期	<p>D 単元</p> <p>【知識及び技能】 精神疾患の特徴や予防回復について理解し言ったり書いたりできる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。</p>	<p>【指導項目】 精神疾患の特徴 精神疾患の予防</p> <p>【教材】 教科書、学習ノート等</p>	<p>【知識及び技能】 精神疾患の特徴や予防回復について理解し言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	4
	<p>E 単元</p> <p>【知識及び技能】 健康の保持増進のためには、自己の意思や行動が大きく関係していることを理解し言ったり書いたりできる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。</p>	<p>【指導項目】 健康に関する意思決定行動選択 健康に関する環境づくり</p> <p>【教材】 教科書、学習ノート等</p>	<p>【知識及び技能】 健康の保持増進のためには、自己の意思や行動が大きく関係していることを理解し言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	4
	<p>F 単元</p> <p>【知識及び技能】 日常生活における適切な応急手当の大切さやAEDを含む実践的な手当の仕方を理解し言ったり書いたりできる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組める。</p>	<p>【指導項目】 応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 心肺蘇生法</p> <p>【教材】 教科書、学習ノート等</p>	<p>【知識及び技能】 日常生活における適切な応急手当の大切さやAEDを含む実践的な手当の仕方を理解し言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】 自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けた方法や考えを整理し、筋道を立てて説明している。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】 この単元の内容について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	6
							合計



令和6年度 東京都立世田谷泉高等学校 年間授業計画(HP)

教科	保健体育	科目	スポーツ科学	履修対象(部・年次)	I～III部	1～4年次	授業講座数	3	単位数	2
使用教科書	なし					補助教材	なし			

科目指導目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツをみずから楽しめる基礎、生涯にわたって運動に親しむ習慣を身につける。</li> <li>・身体に関する専門的な知識の習得を目指し、将来の進路に役立てられる。</li> <li>・課題や目標に沿ったスポーツ、トレーニングの実践ができるようにする。</li> </ul>
--------	---

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
4月	第1週 (春季休業)				
	第2週 (オリエンテーション期間のため、授業なし)				
	第3週 オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間計画及び学習方法の説明</li> <li>・授業形態の説明</li> </ul>	・オリエンテーション資料	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第4週 自分の体について知る	体組成計を使用した測定	体組成計 ワークシート	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
5月	第1週				
	第2週 自分の体について知る2	測定結果を基に振り返る ストレッチ	ワークシート	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第3週 トレーニングの基本原則	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの5原則</li> <li>体幹トレーニング</li> </ul>	ワークシート	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第4週 体カトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体カトレーニングを支える基礎理論</li> <li>・超回復について</li> <li>・自重トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・トレーニング器具</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第5週 運動技能の仕組みとそのとらえかた	運動技能について 縄跳びトレーニング	ワークシート	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
6月	第1週	スポーツの技術と戦術について  ライフスタイルとスポーツ  運動やスポーツの安全の確保	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技術と技能</li> <li>・技術の型</li> <li>・戦術、作戦、戦略</li> <li>・ストレッチポール、トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・トレーニング器具</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第2週					
	第3週					
	第4週					
	第5週					
7月	第1週	運動による怪我、病気  目的別トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動によるケガ、病気の実態</li> <li>・運動を行う時に注意すること</li> <li>・各自トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・トレーニング器具</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第2週					
	第3週					
夏期休業		(夏季休業日)				
9月	第1週	運動の計画的な学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画を立てる</li> <li>・目的別トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・トレーニング器具</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第2週	運動と体カトレーニングの目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングの目的について</li> <li>・目的別トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・トレーニング器具</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第3週	トレーニングプログラムの作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング計画の立て方</li> <li>・調べ学習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート</li> <li>・トレーニング器具</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第4週	後期の説明	オリエンテーション資料	ワークシート	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第5週					

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
10月	第1週					
	第2週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第4週					
	第5週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
11月	第1週					
	第2週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
12月	第1週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	体カトレーニング 30分完走	トレーニング計画を立て実践 30分走る	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第4週					
	第5週					

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
1月	第1週	体カトレーニング 30分完走	・体カトレーニングを支える基礎理論 ・超回復について ・トレーニング	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第2週					
	第3週					
	第4週					
	第5週					
2月	第1週	体カトレーニング 30分完走	・体カトレーニングを支える基礎理論 ・超回復について ・トレーニング	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	体カトレーニング 30分完走	・体カトレーニングを支える基礎理論 ・超回復について ・トレーニング	・ワークシート ・トレーニング器具	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第3週					
	第4週					
	第5週					
3月	第1週	(行事のため、授業なし)				
	第2週					
	第3週					
	第4週					
				総授業回数 総授業時数	31 62	

令和4年度 東京都立世田谷泉高等学校 年間授業計画(HP)

教科	保険体育	科目	ニュースポーツ	履修対象(部・年次)	I～III部	1～4年次	1～4年次	授業講座数	3	単位数	2
使用教科書	なし					補助教材	なし				
科目指導目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の調子を整え、体力の向上を図る。</li> <li>・公正・協力・責任などの態度を育てる。</li> <li>・基礎的な運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。</li> </ul>										
	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法						
4月	第1週	(春季休業)									
	第2週	(オリエンテーション期間のため、授業なし)									
	第3週	(オリエンテーション期間のため、授業なし)									
	第4週	オリエンテーション ターゲットバードゴルフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本練習…スイング</li> <li>・応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>・簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	ゴルフクラブ ターゲットバード用ボール ネット フラフープ	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>					
	第5週	ターゲットバードゴルフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本練習…スイング</li> <li>・応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>・簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	ゴルフクラブ ターゲットバード用ボール ネット フラフープ	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>					
5月	第1週	行事のため授業なし									
	第2週	行事のため授業なし									
	第3週	ターゲットバードゴルフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本練習…スイング</li> <li>・応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>・簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	ゴルフクラブ ターゲットバード用ボール ネット フラフープ	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>					
	第4週	振替休業日のため授業なし									
	第5週	ターゲットバードゴルフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本練習…スイング</li> <li>・応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>・簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	ゴルフクラブ ターゲットバード用ボール ネット フラフープ	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>					

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
6月	第1週	(行事のため、授業なし)				
	第2週	ターゲットバードゴルフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本練習…スイング</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	ゴルフクラブ ターゲットバード用ボール ネット フラフープ	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第3週	ターゲットバードゴルフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本練習…スイング</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	ゴルフクラブ ターゲットバード用ボール ネット フラフープ	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第4週	水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全確認</li> <li>面付け 浮き身 バタ足 息継ぎ</li> <li>各種泳法</li> </ul>	水かき	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第5週	水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全確認</li> <li>面付け 浮き身 バタ足 息継ぎ</li> <li>各種泳法</li> </ul>	水かき	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
7月	第1週					
	第2週	水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全確認</li> <li>面付け 浮き身 バタ足 息継ぎ</li> <li>各種泳法</li> </ul>	水かき	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第3週	水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全確認</li> <li>面付け 浮き身 バタ足 息継ぎ</li> <li>各種泳法</li> </ul>	水かき	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第4週	祝日				
夏期休業		(夏季休業日)				
9月	第1週					
	第2週	アルティメット	<ul style="list-style-type: none"> <li>年間計画及び学習方法の説明</li> <li>基本練習…ディスクの持ち方、投げ方</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホワイトボード</li> <li>マジック</li> <li>磁石</li> <li>フライングディスク</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第3週	アルティメット	<ul style="list-style-type: none"> <li>年間計画及び学習方法の説明</li> <li>基本練習…ディスクの持ち方、投げ方</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホワイトボード</li> <li>マジック</li> <li>磁石</li> <li>フライングディスク</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第4週	祝日				

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
	第4週					
	第5週	アルティメット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年間計画及び学習方法の説明</li> <li>・基本練習…ディスクの持ち方、投げ方</li> <li>・応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボード</li> <li>・マジック</li> <li>・磁石</li> <li>・フライングディスク</li> </ul>	2	関心・意欲・態度  授業に臨む姿勢について巡視

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
10月	第1週	アルティメット	・年間計画及び学習方法の説明 ・基本練習…ディスクの持ち方、投げ方 ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習 ・ゲーム	・ホワイトボード ・マジック ・磁石 ・フライングディスク	2	関心・意欲・態度 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	祝日			2	
	第3週	アルティメット	・年間計画及び学習方法の説明 ・基本練習…ディスクの持ち方、投げ方 ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習 ・ゲーム	・ホワイトボード ・マジック ・磁石 ・フライングディスク	2	関心・意欲・態度 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	アルティメット	・年間計画及び学習方法の説明 ・基本練習…ディスクの持ち方、投げ方 ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習 ・ゲーム	・ホワイトボード ・マジック ・磁石 ・フライングディスク	2	関心・意欲・態度 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	(振替休日、授業なし)				
11月	第1週					
	第2週	アルティメット	・年間計画及び学習方法の説明 ・基本練習…ディスクの持ち方、投げ方 ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習 ・ゲーム	・ホワイトボード ・マジック ・磁石 ・フライングディスク	2	関心・意欲・態度 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	ユニホック	・基本練習…スティックの持ち方、パス、ドリブル、シュート ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習 ・ルールの理解 ・ゲーム	・スティック ・ボール ・ゴール ・コーン	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	ユニホック	・基本練習…スティックの持ち方、パス、ドリブル、シュート ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習 ・ルールの理解 ・ゲーム	・スティック ・ボール ・ゴール ・コーン	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	ユニホック	・基本練習…スティックの持ち方、パス、ドリブル、シュート ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習 ・ルールの理解 ・ゲーム	・スティック ・ボール ・ゴール ・コーン	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
12月	第1週					
	第2週	ユニホック	・基本練習…スティックの持ち方、パス、ドリブル、シュート ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習 ・ルールの理解 ・ゲーム	・スティック ・ボール ・ゴール ・コーン	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	ユニホック	・基本練習…スティックの持ち方、パス、ドリブル、シュート ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習 ・ルールの理解 ・ゲーム	・スティック ・ボール ・ゴール ・コーン	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 ・授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	ユニホック	・基本練習…スティックの持ち方、パス、ドリブル、シュート ・応用練習…ゲームにつなげる為の練習	・スティック ・ボール	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
第4週	(冬期休業のため、授業なし)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルール理解</li> <li>・ルールを理解</li> <li>・ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール</li> <li>・コーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
第5週					

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
1月	第1週	(冬期休業のため、授業なし)				
	第2週	祝日				
	第3週	インディアカ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本練習…オーバー・アンダーパス サーブ</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インディアカ用 羽</li> <li>ネット</li> <li>支柱</li> <li>ホワイトボード</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第4週	インディアカ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本練習…オーバー・アンダーパス サーブ</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インディアカ用 羽</li> <li>ネット</li> <li>支柱</li> <li>ホワイトボード</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第5週	インディアカ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本練習…オーバー・アンダーパス サーブ</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インディアカ用 羽</li> <li>ネット</li> <li>支柱</li> <li>ホワイトボード</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
2月	第1週					
	第2週	インディアカ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本練習…オーバー・アンダーパス サーブ</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インディアカ用 羽</li> <li>ネット</li> <li>支柱</li> <li>ホワイトボード</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第3週	インディアカ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本練習…オーバー・アンダーパス サーブ</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インディアカ用 羽</li> <li>ネット</li> <li>支柱</li> <li>ホワイトボード</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第4週	休業日				
	第5週	行事のため授業なし				
3月	第1週					
	第2週	インディアカ	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本練習…オーバー・アンダーパス サーブ</li> <li>応用練習…ゲームにつなげる為の練習</li> <li>簡易ゲーム、ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インディアカ用 羽</li> <li>ネット</li> <li>支柱</li> <li>ホワイトボード</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心・意欲・態度</li> <li>運動の技能</li> <li>授業に臨む姿勢について巡視</li> </ul>
	第3週	(行事のため、授業なし)				
	第4週	(行事、修了式のため、授業なし)				

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
				総授業回数 総授業時数	30 60	

令和6年度 東京都立世田谷泉高等学校 年間授業計画(HP)

教科	保健体育	科目	体育Ⅲ女	履修対象(部・年次)	I～Ⅲ部	3・4年次 年次	授業講座数	12	単位数	3
----	------	----	------	------------	------	----------	-------	----	-----	---

使用教科書	なし	補助教材	なし
-------	----	------	----

科目指導目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の調子を整え、体力の向上を図る。</li> <li>・公正・協力・責任などの態度を育てる。</li> <li>・基礎的な運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。</li> </ul>
--------	--

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
4月	第1週	ソフトバレーボール(1単位)	ボール・ネット、個人カード	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> </ul> 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週				
	第3週				
	第4週				
5月	第1週	体育祭(2単位)	・年次種目(棒引き)団体種目の競技方法説明、練習	棒引き棒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> </ul> 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	ソフトバレーボール(1単位)	・個人、団体各種目の招集練習、自由練習 ・基本練習…バス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム		
	第3週	体育祭(2単位)	・年次種目(棒引き)団体種目の競技方法説明、練習	棒引き棒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> </ul> 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	ソフトバレーボール(1単位)	・個人、団体各種目の招集練習、自由練習 ・基本練習…バス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム		
	第5週	体育祭(2単位)	・年次種目(台風の目)団体種目の競技方法説明、練習	棒引き棒	2
第5週	スポーツテスト(2単位) ソフトバレーボール(1単位)	50m走、ハンドボール投げ、立ち幅跳び 反復横跳び、長座体前屈、上体おこし、握力、20mシャトルラン ・基本練習…バス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・メジャー、ストップウォッチ ・ハンドボール、握力計	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> </ul> 授業に臨む姿勢について巡視

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法			
6月	第1週	スポーツテスト(2単位)	50m走、ハンドボール投げ、立ち幅跳び 反復横跳び、長座体前屈、上体おし、握力、20mシャトルラン ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム ①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	・メジャー、ストップウォッチ ・ハンドボール、握力計	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視			
	第2週	ソフトバレーボール(1単位)							
	第3週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス ソフトバレーボール(1単位)					・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス ソフトバレーボール(1単位)					・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週								
7月	第1週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視			
	第2週	ソフトバレーボール(1単位)	・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	ボール・ネット、個人カード	1	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視			
	第3週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視			
夏期休業									
9月	第1週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・シュート、ドリブル、トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム ①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・シュート、ドリブル、トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム ①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・シュート、ドリブル、トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視			
	第2週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス サッカー(1単位)					・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス サッカー(1単位)					・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス					・各競技用具 ・個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週								

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法	
10月	第1週					
	第2週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・ドリブル・シュート・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・ドリブル・シュート・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	サッカー(1単位)	・基本練習…バス・シュート・ドリブル・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	ボール・ゴール、個人カード	1	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	・各競技用具 ・個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
11月	第1週					
	第2週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・ドリブル・シュート・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	・各競技用具 ・個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・ドリブル・シュート・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・ドリブル・シュート・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
12月	第1週 種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第2週 種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第3週 種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第4週 種目選択制授業D(2単位) ・バスケットボール・バレーボール・卓球	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	・各競技用具 ・個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第5週				

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
1月	第1週	アルティメット(1単位)	・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・フライングディスク、個人カード	1	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第2週					
	第3週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
2月	第1週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	アルティメット(1単位)	・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・フライングディスク、個人カード	1	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業D(2単位) ・バスケットボール・バレーボール・卓球	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	・各競技用具 ・個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第4週					
	第5週					

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
3月	第1週	種目選択制授業D(2単位) ・バスケットボール・バレーボール・卓球  (行事のため、授業なし)  (行事、修了式のため、授業なし)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	・各競技用具 ・個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第2週				3	
	第3週					
	第4週					
				総授業回数 総授業時数	32 96	

令和6年度 東京都立世田谷泉高等学校 年間授業計画(HP)

教科	保健体育	科目	体育Ⅲ 男	履修対象(部・年次)	1～Ⅲ部	3・4年次 年次	授業講座数	12	単位数	24
----	------	----	-------	------------	------	----------	-------	----	-----	----

使用教科書	なし	補助教材	なし
-------	----	------	----

科目指導目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の調子を整え、体力の向上を図る。</li> <li>・公正・協力・責任などの態度を育てる。</li> <li>・基礎的な運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。</li> </ul>
--------	--

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
4月	第1週	サッカー(1単位)	ボール・ゴール、個人カード	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> </ul> 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週				
	第3週				
	第4週				
5月	第1週	体育祭(2単位) サッカー(1単位)	棒引き棒	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> </ul> 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	体育祭(2単位) サッカー(1単位)			
	第3週	体育祭(2単位) サッカー(1単位)	棒引き棒	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> </ul> 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	体育祭(2単位)			
	第5週	スポーツテスト(2単位) サッカー(1単位)	・メジャー、ストップウォッチ ・ハンドボール、握力計	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関心・意欲・態度</li> <li>・運動の技能</li> </ul> 授業に臨む姿勢について巡視
	第6週	スポーツテスト(2単位) サッカー(1単位)			

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法	
6月	第1週					
	第2週	スポーツテスト(2単位) サッカー(1単位)	50m走、ハンドボール投げ、立ち幅跳び 反復横跳び、長座体前屈、上体おこし、握力、20mシャトルラン ・基本練習…パス・シュート・ドリブル・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・メジャー、ストップウォッチ ・ハンドボール、握力計	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業日(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・シュート・ドリブル・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	種目選択制授業日(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・シュート・ドリブル・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週					
7月	第1週	種目選択制授業日(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・シュート・ドリブル・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	サッカー(1単位)	・基本練習…パス・シュート・ドリブル・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	ボール・ゴール、個人カード	1	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業日(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス サッカー(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・シュート・ドリブル・トラップ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週				24	

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
夏 期 休 業						
9月	第1週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	種目選択制授業B(2単位) ・バレーボール・卓球・テニス	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	各競技用具 個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第5週					

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法	
10月	第1週					
	第2週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	ソフトバレーボール(1単位)	・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	ボール・ネット・支柱、個人カード	1	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	各競技用具 個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
11月	第1週					
	第2週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	各競技用具 個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス ソフトバレーボール(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…パス・レシーブ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
12月	第1週 種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週 種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週 種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 ・個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週 種目選択制授業D(2単位) ・バスケットボール・バレーボール・卓球	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	・各競技用具 ・個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週				

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法	
1月	第1週					
	第2週	アルティメット(1単位)	・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・フライングディスク、個人カード	1	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
2月	第1週	種目選択制授業C(2単位) ・バドミントン・ソフトボール・テニス アルティメット(1単位)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価) ・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・各競技用具 個人カード	3	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	アルティメット(1単位)	・基本練習…バス・キャッチ ・応用練習…ゲームにつながる為の練習・ゲーム	・フライングディスク、個人カード	1	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	種目選択制授業D(2単位) ・バスケットボール・バレーボール・卓球	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	・各競技用具 個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週					
	第5週					

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
3月	第1週	種目選択制授業D(2単位) ・バスケットボール・バレーボール・卓球  (行事のため、授業なし)  (行事、修了式のため、授業なし)	①長期学習計画作成・個人カード作成、記入 ②毎時間の活動方法(各種目ごとに長期計画をもとに具体的な活動内容を立てる) ③実際の活動(終了後、個人カードへの反省、自己評価)	・各競技用具 ・個人カード	2	・関心・意欲・態度 ・運動の技能  授業に臨む姿勢について巡視
	第2週				24	
	第3週					
	第4週					
					総授業回数 総授業時数	5.75 138

令和6年度 東京都立世田谷泉高等学校 年間授業計画(HP)

教科	保健体育科	科目	保健 I 再履修	履修対象(部・年次)	I~III部	4 年次	授業講座数	2	単位数	1
使用教科書	現代高等保健体育(大修館書店)					補助教材	現代高等保健ノート(大修館書店)			
科目指導目標	明るく豊かで充実した人生を送るためには、生涯の各段階における健康の課題に適切に対処する必要があり、特に思春期は重要な時期である。生涯にわたり、さまざまな保健・医療活動が行われていることを学び、活用できるようにする。									

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
4月	第1週 (春季休業)				
	第2週 (オリエンテーション期間のため、授業なし)				
	第3週 行事日				
	第4週 オリエンテーション	授業の進行について	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
5月	第1週				
	第2週 振替休日				
	第3週 私たちの健康のすがた	・我が国における健康水準の向上 ・我が国における健康問題の変化	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
	第4週 健康に関する環境づくり	・健康づくりを支える環境 ・ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくり	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
	第5週 振替休日				

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
6月	第1週	健康のとらえ方	・健康の成り立ちとその要因	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週	健康と意思決定・行動選択	・意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
	第3週	生活習慣病とその予防	・生活習慣病とは	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
	第4週	(前期テスト)			1	関心・意欲・態度、思考・判断・表現、 知識・理解 考査の点数で判断する
	第5週					
7月	第1週	テスト返却、答案解説	前期考査の解説を行い、知識の定着を図る。	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週	食事と健康	・健康的な食生活の重要性と意義 ・健康的な食生活習慣の形成	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第3週	祝日				
夏期休業		(夏季休業日)				
9月	第1週	(行事のため、授業なし)				
	第2週	運動と健康	・健康からみた運動の意義 ・健康づくりのための運動習慣の形成	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第3週	休養・睡眠と健康	・健康から見た休養・睡眠の意義 ・健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方	教科書 学習ノート		関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第4週	祝日				
	第5週	前期終業式				関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
10月	第1週	後期始業式 終日 休養・睡眠と健康 振替休日	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する 関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週				
	第3週				
	第4週				
	第5週				
11月	第1週	振替休日 喫煙と健康 喫煙と健康 (後期中間テスト)	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週				
	第3週		教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する 関心・意欲・態度、思考・判断・表現、 知識・理解 考査の点数で判断する
	第4週				
	第5週				
12月	第1週	テスト返却、答案解説	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週	飲酒と健康	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第3週	飲酒と健康	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第4週	薬物乱用と健康	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第5週	年末休業日			

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
1月	第1週	祝日  欲求と適応機制  心身の相関とストレス	・欲求と大脳のはたらき  ・心身相関のしくみとストレス	教科書 学習ノート  教科書 学習ノート	1  1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する  関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週					
	第3週					
	第4週					
	第5週					
2月	第1週	ストレスへの対処	・ストレスへの様々な対処法を知る	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週	心の健康と自己実現	・自己実現と心の健康、自己実現のすじ道	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第3週	(後期期末テスト)			1	関心・意欲・態度、思考・判断・表現、 知識・理解 考査の点数で判断する
	第4週	振替休日				
	第5週					
3月	第1週	テスト返却、答案解説	前期考査の解説を行い、知識の定着を図る。		1	
	第2週					
	第3週	(行事のため、授業なし)				
	第4週	(行事、修了式のため、授業なし)				
				総授業回数 総授業時数	25 25	

令和6年度 東京都立世田谷泉高等学校 年間授業計画(HP)

教科	保健体育科	科目	保健Ⅱ再履修	履修対象(部・年次)	I～III部	4	年次	授業講座数	2	単位数	1
----	-------	----	--------	------------	--------	---	----	-------	---	-----	---

使用教科書	現代高等保健体育(大修館書店)	補助教材	現代高等保健ノート(大修館書店)
-------	-----------------	------	------------------

科目指導目標	明るく豊かで充実した人生を送るためには、生涯の各段階における健康の課題に適切に対処する必要があり、特に思春期は重要な時期である。生涯にわたり、さまざまな保健・医療活動が行われていることを学び、活用できるようにする。
--------	---

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
4月	第1週 (春季休業)				
	第2週 (オリエンテーション期間のため、授業なし)				
	第3週 行事日				
	第4週 オリエンテーション	授業の進行について	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
5月	第1週				
	第2週 振替休日				
	第3週 現代社会と健康 現代の感染症①	新たに注目される感染症 再び問題となっている感染症	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
	第4週 現代社会と健康 現代の感染症②	新たに注目される感染症 再び問題となっている感染症	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
	第5週 振替休日				

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
6月	第1週 現代社会と健康 感染症の予防①	感染症予防の原則 現代の感染症対策	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週 現代社会と健康 感染症の予防②				
	第3週 現代社会と健康 性感染症・エイズとその予防①	性感染症・エイズ 性感染症・エイズの予防	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度 出欠等を含め総合的に判断する
	第4週 (振り返りテスト)				
	第5週				
7月	第1週 テスト返却、答案解説	前期考査の解説を行い、知識の定着を図る。	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週 現代社会と健康 思春期と健康①	思春期の体と健康 思春期の体と健康	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第3週 祝日				
夏期休業	(夏季休業日)				
9月	第1週 (行事のため、授業なし)				
	第2週 現代社会と健康 思春期と健康②	思春期の体と健康 思春期の体と健康	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第3週 現代社会と健康 思春期と健康③	思春期の体と健康 思春期の体と健康	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第4週 祝日				
	第5週 前期終業式				関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法	
10月	第1週	後期始業式  終日  生涯を通じる健康 性意識と性行動の選択①  振替休日	性意識の変化と異性の尊重 性に関する情報と性行動	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解  出欠等を含め総合的に判断する  関心・意欲・態度、知識・理解  出欠等を含め総合的に判断する
	第2週					
	第3週					
	第4週					
	第5週					
11月	第1週	生涯を通じる健康 性意識と性行動の選択②  生涯を通じる健康 性意識と性行動の選択③  (振り返りテスト)	性意識の変化と異性の尊重 性に関する情報と性行動	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解  出欠等を含め総合的に判断する  関心・意欲・態度、知識・理解  出欠等を含め総合的に判断する  関心・意欲・態度、思考・判断・表現、 知識・理解 考査の点数で判断する
	第2週					
	第3週					
	第4週					
	第5週					
12月	第1週	テスト返却、答案解説	前期考査の解説を行い、知識の定着を図る。	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解  出欠等を含め総合的に判断する
	第2週	生涯を通じる健康 結婚生活と健康①	心身の発達と結婚生活 結婚生活と家族の健康	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解  出欠等を含め総合的に判断する
	第3週	生涯を通じる健康 結婚生活と健康②	心身の発達と結婚生活 結婚生活と家族の健康	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解  出欠等を含め総合的に判断する
	第4週	生涯を通じる健康 結婚生活と健康③	心身の発達と結婚生活 結婚生活と家族の健康	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解  出欠等を含め総合的に判断する
	第5週	年末休業日				

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
1月	第1週	祝日  生涯を通じる健康 妊娠・出産と健康①  生涯を通じる健康 妊娠・出産と健康②	受精、妊娠、出産 妊娠、出産期の健康のために	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週					
	第3週					
	第4週					
	第5週					
2月	第1週	生涯を通じる健康 妊娠・出産と健康③	受精、妊娠、出産 妊娠、出産期の健康のために	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第2週	加齢と健康	加齢に伴う心身の変化 中高年期を健やかに過ごすために	教科書 学習ノート	1	関心・意欲・態度、知識・理解 出欠等を含め総合的に判断する
	第3週	(振り返りテスト)			1	関心・意欲・態度、思考・判断・表現、 知識・理解 考査の点数で判断する
	第4週	振替休日				
	第5週					
3月	第1週	テスト返却、答案解説	前期考査の解説を行い、知識の定着を図る。		1	
	第2週					
	第3週	(行事のため、授業なし)				
	第4週	(行事、修了式のため、授業なし)				
				総授業回数 総授業時数	26 26	

令和5年度 東京都立世田谷泉高等学校 年間授業計画(HP)

教科	保健体育	科目	ダンス	履修対象(部・年次)	I～III部	1～4年次	授業講座数	3	単位数	2
----	------	----	-----	------------	--------	-------	-------	---	-----	---

使用教科書		補助教材	なし
-------	--	------	----

科目指導目標	互いの良さを認め合い、協力して練習したり、発表したりできる。 自己の課題やグループの目標に応じて、計画的に練習することができる。 リズムに乗って踊ったり、感じを込めて踊ったりすることができる。また、集団の中で楽しく踊ることができる。
--------	--

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
4月	第1週 (春季休業)				
	第2週 (オリエンテーション期間のため、授業なし)				
	第3週 オリエンテーション体ほぐし	・年間計画及び学習方法の説明 ・授業形態の説明 ・リズムダンス		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週 完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
5月	第1週 完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週 完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週 完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週 完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週 完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
6月	第1週	完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
7月	第1週	完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	完結ダンス①～⑭ 5月第2週～7月第3週	リズムのとり方・動き方、テンポのとり方・動き方 ステップの基本動作、基本のフレーズから応用フ レーズの連続、順番・構成の変化、発展		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週					
夏期 休業		(夏季休業日)				
9月	第1週	(行事のため、授業なし)				
	第2週	学習成果発表の説明と作品作りについて	踊りたいジャンルや作品の傾向を発表し、グループ 作りの基礎にする。		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	グループダンス創作①～⑦ 9月第2週～2月第3週	創作活動		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	グループダンス創作②	創作活動		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	終業式				

	指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法			
10月	第1週	講座ダンス①～① 9月第4週～2月第3週 グループダンス創作③	創作活動 発表用のダンスを覚える		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視		
	第2週							
	第3週	グループダンス創作④ 講座ダンス②	創作活動 発表用のダンスを覚える				2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週							
	第5週	(振替休日、授業なし)						
11月	第1週				2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視		
	第2週	グループダンス創作⑤ 講座ダンス③	創作活動 発表用のダンスを覚える				2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	グループダンス創作⑥ 講座ダンス④	創作活動 発表用のダンスを覚える				2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	グループダンス創作⑦ 講座ダンス⑤	創作活動 発表用のダンスを覚える				2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週							
12月	第1週	グループダンス創作⑧ 講座ダンス⑥	創作活動 発表用のダンスを覚える		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視		
	第2週	グループダンス創作⑨ 講座ダンス⑦	創作活動 発表用のダンスを覚える				2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週							
	第4週	グループダンス創作⑩ 講座ダンス⑧	創作活動 発表用のダンスを覚える				2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週	(行事ため、授業なし)						

		指導項目・内容	具体的な指導内容・目標	使用教材・教具	予定時数	上・評価の観点 下・評価の方法
1月	第1週	(冬期休業中)				
	第2週	全体ダンス練習①～⑥ グループダンス創作⑪ 講座ダンス⑨	創作活動 発表用のダンスを覚える		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	全体ダンス練習② グループダンス創作⑫ 講座ダンス⑩	創作活動 発表用のダンスを覚える		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週	全体ダンス練習③ グループダンス創作⑬ 講座ダンス⑪	創作活動 発表用のダンスを覚える		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第5週					
2月	第1週	全体ダンス練習⑤ グループダンス創作⑭ 講座ダンス⑩	学習成果発表会に向けての仕上げ・踊りこみ		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第2週	全体ダンス練習⑤ グループダンス創作⑮ 講座ダンス⑫	学習成果発表会に向けての仕上げ・踊りこみ		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第3週	全体ダンス練習⑤ グループダンス創作⑯ 講座ダンス⑬	学習成果発表会に向けての仕上げ・踊りこみ		2	関心・意欲・態度 運動の技能 授業に臨む姿勢について巡視
	第4週					
	第5週					
3月	第1週	全体ダンス練習⑥ グループダンス創作⑰ 講座ダンス⑭	学習成果発表会に向けての仕上げ・踊りこみ		2	
	第2週	行事のため授業なし				
	第3週	(行事のため、授業なし)				
	第4週	(行事、修了式のため、授業なし)				
				総授業回数 総授業時数	33 66	