

令和3年度 年間授業計画

東京都立墨田川高等学校

教科・科目	保健体育 体育	講座名	体育（1）	対象年次	1
教科担任	加藤敬一・高橋元希・柴山進・水上竜一			単位数	2
教科書	保健体育（大修館）				
副教材等					

学習目標	運動の安全で合理的な実践を通じ、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、計画的に運動をする習慣を育て実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
------	--

月	期間	単元	配当時間	学習内容	学習上の留意点
4月 ～ 5月	第一回定期考査	ガイダンス 体づくり運動 体育理論 陸上競技	12h	○オリエンテーション・集団行動 ○体づくり運動（体ほぐし運動・体力を高める運動） ○体育理論（運動時の健康・安全の管理） ○陸上（短距離走・リレー・ハードル走・投擲種目 走り幅跳び）	〈体づくり運動〉 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身につける。 〈体育理論〉 ・健康安全に留意し運動する習慣を身につける。
5月 ～ 7月	第二回定期考査	陸上競技 水泳	12h	○陸上（短距離走・リレー・ハードル走・投擲種目 走り幅跳び） ○新体力テスト ○水泳（オリエンテーション・水慣れ） （2泳法の習得：クロール・平泳ぎ）	〈陸上〉 ・記録向上や競争の楽しさや喜びを味わい、3種目特有の技能を高めることができるようにする。 〈水泳〉 ・各泳法、手と足、呼吸のバランスをとり安定して泳げるようにする。
7月 ～ 10月	第三回定期考査	水泳 球技	14h	○泳法（2泳法の習得・タイム計測） ○球技 男子：ソフトボール 女子：バスケットボール・バレーボール（選択）	・水の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。 〈球技〉 ・基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。
10月 ～ 12月	第四回定期考査	球技 体づくり運動 体育理論	14h	○球技 男子：ソフトボール 女子：バスケットボール・バレーボール（選択） ○体づくり運動（体ほぐし運動・体力を高める運動） ○体育理論（運動やスポーツの技能と体力の関係）	〈体育理論〉 ・自己の体力に応じた体力の高め方を工夫できるようにする。 〈長距離走〉 ・ペースを守り一定の距離を走れるようにする。
12月 ～ 3月	第五回定期考査	球技 長距離走	18h	○球技 男子：バスケットボール・バレーボール（選択） 女子：ソフトボール ○長距離走（オリエンテーション・クーパー走） （授業内記録会に向けての準備）	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい効率的に走れるようにする。
評価の観点 ・方法	1 運動・健康・安全への関心・意欲・態度 2 運動・健康・安全についての思考・判断 3 運動の技能 4 運動・健康・安全についての知識・理解				

令和3年度 年間授業計画

東京都立墨田川高等学校

教科・科目	保健体育 体育	講座名	体育（1）武道・ダンス	対象年次	1
教科担任	若林眞・高橋元希・中嶋郁絵			単位数	1
教科書	保健体育（大修館）				
副教材等					

学習目標	運動の安全で合理的な実践を通じ、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、計画的に運動をする習慣を育て実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
------	--

月	期間	単元	配当時間	学習内容	学習上の留意点
4月 ～ 5月	第一回定期考査	ガイダンス 武道 ダンス 体づくり運動 体育理論	6 h	○オリエンテーション （自己の興味や適正に応じて選択） ○柔道（礼法・基本動作・受け身） ○剣道（礼法・足捌き・道着と防具着装・基本打突） ○ダンス（体ほぐし運動） ○体育理論（武道の歴史と特性）	〈柔剣道〉礼法、基本動作を身につける。 〈ダンス〉心と体のほぐしかたを習得する。 〈体育理論〉文化としてのスポーツの意義を理解する。
5月 ～ 7月	第二回定期考査	武道 ダンス	6 h	○柔道（基本動作・受け身・固め技） ○剣道（基本打突・切り返し・仕掛け技） ○ダンス（基本動作・フォークダンス）	〈柔剣道・ダンス〉 自他の安全に注意しながら基本動作・技能を習得する。
7月 ～ 10月	第三回定期考査	武道 ダンス	7 h	○柔道（投げ技・固め技） ○剣道（仕掛け技・各種稽古） ○ダンス（基本動作・現代的なリズムのダンス）	〈柔道〉投げ技、固め技の技能を習得する。 〈剣道〉仕掛け技を習得する。 〈ダンス〉リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ることができる。
10月 ～ 12月	第四回定期考査	武道 ダンス 体づくり運動 体育理論	7 h	○柔道（かかり練習・約束練習・自由練習） ○剣道（応じ技・各種稽古） ○ダンス（創作ダンス） ○体づくり運動（体ほぐし運動） ○体育理論（オリンピックムーブメント）	〈柔道〉安全に自由練習ができるようにする。 〈剣道〉応じ技を習得する。 〈ダンス〉表したいテーマにふさわしいイメージをとらえることができる。 〈体づくり運動〉心と体のほぐしかたを習得する。 〈体育理論〉オリンピックの意義を考える。
12月 ～ 3月	第五回定期考査	武道 ダンス	9 h	○柔道（自由練習・試合練習・審判法） ○剣道（各種稽古・簡易試合） ○ダンス（創作ダンス・発表会）	〈柔剣道〉ルールを理解し簡易試合ができるようにする。 〈ダンス〉仲間と協力して、感じを込めて踊り、交流や発表ができるようにする。

評価の観点・方法	1 運動・健康・安全への関心・意欲・態度 2 運動・健康・安全についての思考・判断 3 運動の技能 4 運動・健康・安全についての知識・理解
----------	---

令和3年度 年間授業計画

東京都立墨田川高等学校

教科・科目	保健体育・保健	講座名	保健（前半）	対象年次	1
教科担任	高橋元希・加藤敬一・中嶋郁絵			単位数	1
教科書	保健体育（大修館）				
副教材等					

学習目標	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。
------	---

月	期間	単元	配当時間	学習内容	学習上の留意点
4月 ～ 5月	第一回定期考査	ガイダンス 第1章 現代社会と健康	6 h	○オリエンテーション [1] 私たちの健康のすがた [2] 健康のとらえ方 [3] 健康と意志決定・行動選択 [4] 健康に関する環境づくり	健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変化しており、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っている。個人の適切な意志決定や行動選択及び環境づくりが健康の保持増進に繋がる。
5月 ～ 7月	第二回定期考査	第1章 現代社会と健康	6 h	[5] 生活習慣病とその予防 [6] 食事と健康 [7] 運動と健康 [8] 休養・睡眠と健康	生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要がある。喫煙と飲酒は、生活習慣病の要因になる。
7月 ～ 10月	第三回定期考査	第1章 現代社会と健康	7 h	[9] 喫煙と健康 [10] 飲酒と健康 [11] 薬物乱用と健康 [12] 現代の感染症 [13] 感染症の予防	薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与える。個人や社会環境への対策が必要である。感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられる。その予防には、個人的及び社会的な対策を適切に行う必要がある。
10月 ～ 12月	第四回定期考査	第1章 現代社会と健康	7 h	[14] 性感染症・エイズとその予防 [15] 欲求と適応機制 [16] 心身の相関とストレス [17] ストレスへの対処	人間の欲求と適応機制には、様々な種類がある。精神と身体には、密接な関連があり、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要である。
12月 ～ 3月	第五回定期考査	第1章 現代社会と健康	9 h	[18] 心の健康と自己実現 [19] 交通事故の現状と要因 [20] 交通社会における運転者の資質と責任 [21] 安全な交通社会づくり	交通事故防止には、車両特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備などがかわる。また、交通事故には責任や補償問題が生じることも理解させる。

評価の観点・方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>健康課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動により、総合的に考え、判断し、表している。</li> <li>課題解決に役立つ自らの健康を適切に管理すること及び改善していくための基礎的な事項を理解する。</li> </ol>
----------	--

令和3年度 年間授業計画

東京都立墨田川高等学校

教科・科目	保健体育・体育	講座名	体育（2）	対象年次	2
教科担任	若林眞・水上竜一・柴山進・中嶋郁絵・加藤敬一・池田尚央			単位数	2
教科書	保健体育（大修館）				
副教材等					

学習目標	運動の安全で合理的な実践を通じ、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、計画的に運動をする習慣を育て実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
------	--

月	期間	単 元	配当時間	学 習 内 容	学習上の留意点
4月 ～ 5月	第一回定期考査	ガイダンス 体づくり運動 体育理論 球技	12h	○オリエンテーション（授業上の注意） ○体づくり運動（体ほぐし運動・体力を高める運動） ○体育理論（スポーツの技術、戦術、ルールの変化） ○球技 男子：ソフトボール 女子：バスケットボール・バレーボール（選択）	〈体ほぐし運動〉 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身につける。  〈体育理論〉 ・スポーツの技術や戦術、ルールは用具や用品、施設などの改良によって変わり続けている。
5月 ～ 7月	第二回定期考査	球技 水泳	12h	○球技 男子：ソフトボール 女子：バスケットボール・バレーボール（選択） ○新体力テスト ○水泳（オリエンテーション・水慣れ） （2泳法の習得：背泳ぎ・バタフライ）	〈球技〉 ・基礎技術の習得及び試合のための戦術、技術の向上を目指す。 ・審判法を習得し、試合の運営を出来るようにする。
7月 ～ 10月	第三回定期考査	水泳 球技	14h	○水泳（2泳法の習得・タイム計測） ○球技 男子：ソフトボール 女子：バスケットボール・バレーボール（選択）	〈水泳〉 ・各泳法、手と足、呼吸のバランスをとり安定して、早く泳げるようにする。
10月 ～ 12月	第四回定期考査	球技 体づくり運動 体育理論	14h	○球技 男子：バスケットボール・バレーボール（選択） 女子：ソフトボール ○体づくり運動（体ほぐし運動・体力を高める運動） ○体育理論（運動・スポーツの効果的な学習の仕方）	〈体育理論〉 ・学習の段階に応じた練習方法、課題の設定方法を考える。
12月 ～ 3月	第五回定期考査	球技 長距離走	18h	○球技 男子：バスケットボール・バレーボール（選択） 女子：ソフトボール ○長距離走（オリエンテーション、クーパー走） （授業内記録会に向けての準備）	〈長距離走〉 ・ペースを守り一定の距離を走れるようにする。 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。
評価の観点・方法		1 運動・健康・安全への関心・意欲・態度 2 運動・健康・安全についての思考・判断 3 運動の技能 4 運動・健康・安全についての知識・理解			

教科・科目	保健体育・保健	講座名	保健（後半）	対象年次	2
教科担任	若林眞・柴山進・水上竜一・池田尚央			単位数	1
教科書	保健体育（大修館）				
副教材等					

学習目標	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。
------	---

月	期間	単元	配当時間	学習内容	学習上の留意点
4月 ～ 5月	第一回定期考査	ガイダンス 第1章 現代社会と健康	6 h	○オリエンテーション [22] 応急手当の意義とその基本 [23] 心肺蘇生法 [24] 日常的な応急手当  [1] 思春期と健康	適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減でき正しい手順や方法がある。心肺蘇生等の応急手当は、速やかに行う必要がある。生涯にわたって健康を保持増進するには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが大切である。医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが重要である。
5月 ～ 7月	第二回定期考査	第2章 生涯を通じる健康	6 h	[2] 性意識と性行動の選択 [3] 結婚生活と健康 [4] 妊娠・出産と健康 [5] 家族計画と人工妊娠中絶	医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限がある。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効である。我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や対策などが行われている。人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼす。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要がある。
7月 ～ 10月	第三回定期考査	第2章 生涯を通じる健康	7 h	[6] 加齢と健康 [7] 高齢者のための社会的取り組み [8] 保健制度とその活用 [9] 医療制度と活用	環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとすよう基準が設定されている。食品衛生活動は、食品の安全性を確保すよう基準が設定されている。労働災害の防止には、作業形態や作業環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要がある。
10月 ～ 12月	第四回定期考査	第3章 社会生活と健康	7 h	[10] 医薬品と健康 [11] さまざまな保健活動や対策 [1] 大気汚染と健康 [2] 水質汚濁・土壌汚染と健康 [3] 健康被害の防止と環境対策	
12月 ～ 3月	第五回定期考査	第3章 社会生活と健康	9 h	[4] 環境衛生活動のしくみと働き [5] 食品衛生活動のしくみと働き [6] 食品と環境の保健と私たち [7] 働くことと健康 [8] 労働災害と健康 [9] 健康的な職業生活	

評価の観点・方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>生涯の各段階における健康課題への自らの適切な対応及び我が国の保健・医療制度や機関の適切な活用が重要であることに関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>健康課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動により、総合的に考え、判断し、表している。</li> <li>課題解決に役立つ自らの適切な対応及び我が国の保健・医療制度や機関の適切な活用のための基礎的な事項を理解する。</li> </ol>
----------	--

令和3年度 年間授業計画

東京都立墨田川高等学校

教科・科目	保健体育・体育	講座名	体育（3）	対象年次	3
教科担任	柴山進・中嶋郁絵・若林眞・水上竜一・高橋元希・加藤敬一・池田尚央			単位数	3
教科書	保健体育（大修館）				
副教材等					

学習目標	運動の安全で合理的な実践を通じ、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、計画的に運動をする習慣を育て実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
------	--

月	期間	単元	配当時間	学習内容	学習上の留意点
4月 ～ 5月	第一回定期考査	ガイダンス 体づくり運動 体育理論 球技	18h	○オリエンテーション（授業上の注意の確認）  ○体づくり運動（体ほぐし運動・体力を高める運動） ○体育理論（豊かなスポーツライフ） ○1期選択授業（バドミントン・テニス・サッカーから1種目選択）	〈体づくり運動〉 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身につける。
5月 ～ 7月	第二回定期考査	球技 水泳	18h	○1期選択授業（バドミントン・テニス・サッカーから1種目選択） ○新体力テスト ○水泳（4泳法の習得・個人メドレータイム測定）	〈体育理論〉 ・豊かなスポーツライフの設計の仕方を考える。  〈選択授業〉 ・自己の興味や適正に応じて種目を選択し、生徒主体の計画ノートによるグループ学習を行う。
7月 ～ 10月	第三回定期考査	水泳 球技	21h	○水泳（4泳法の習得・個人メドレータイム測定） ○1期選択授業（バドミントン・テニス・サッカーから1種目選択） 9月より ○2期選択授業（バスケットボール・バレーボール・テニス・ソフトボールから1種目選択）	・自ら課題を見つけ解決する力をつける。 ・基本、応用技能を習得する。 ・試合、審判法を習得し、試合の運営を出来るようにする。
10月 ～ 12月	第四回定期考査	球技 体づくり運動 体育理論	21h	○2期選択授業（バスケットボール・バレーボール・テニス・ソフトボールから1種目選択） ○体づくり運動（体ほぐし運動・体力を高める運動） ○体育理論（ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方） 11月より ○3期選択授業（バスケットボール・バレーボール・テニス・ソフトボール・サッカーから1種目選択）	〈水泳〉 ・各泳法、手と足、呼吸のバランスをとり安定して、早く泳げるように4泳法の完成を目指す。 ・100m個人メドレーの完泳を目指す。
12月 ～ 3月	第五回定期考査	球技	27h	○3期選択授業（バスケットボール・バレーボール・テニス・ソフトボール・サッカーから1種目選択）	〈体育理論〉 ・生涯を通じて運動の機会を生み出す工夫を考える。

評価の観点・方法	1 運動・健康・安全への関心・意欲・態度 2 運動・健康・安全についての思考・判断 3 運動の技能 4 運動・健康・安全についての知識・理解
----------	---

