

令和2年度年間授業計画

東京都立第三商業高等学校 定時制

| | | 担 当 者 | |
|--------|---|-----------|---|
| 教 科 | 保健体育 | 科 目 | 体育(2単位) |
| 対 象 | 1 学年 | | |
| 教 科 書 | 最新高等保健体育(大修館書店) | | |
| 副教材その他 | 指定の体操着、体育館シューズ | | |
| 目 標 | 各種目の基本的な技能と知識を習得させる。自らの体力向上を目指すとともに、一人一人の違いを大切に、仲間の健康・安全を考えて活動できる態度を育成する。 | | |
| 学期 | 時間 | 単 元 | 内 容 |
| 1 | 2 | オリエンテーション | ・授業への取り組みについて |
| | 2 | 体づくり運動 | ・体ほぐしの運動 |
| | 4 | 陸上競技 | ・短距離走、ハンドボール投げ |
| | 10 | テニス | ・ラリー (いろいろな高さのボールを打ち返す) ・ゲーム (ダブルス) |
| | 10 | バドミントン | ・ラリー (いろいろな高さのシャトルを打ち返す) ・ゲーム (ダブルス) |
| 2 | 2 | 体づくり運動 | ・体力を高める運動 |
| | 12 | 卓球 | ・ラリー (フォアハンド・バックハンド) ・ゲーム (ダブルス) |
| | 12 | バレーボール | ・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス ・ゲーム |
| | 2 | 体育理論 | ・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 |
| 3 | 12 | バスケットボール | ・パス・シュート・ドリブル ・ゲーム (3対3) |
| | 2 | 体育理論 | ・豊かなスポーツライフの設計の仕方 |

| | |
|-----|--|
| 評 価 | (観点・基準) ・授業に対する取り組み、出席状況、技能テスト、提出物 (家庭学習を含む)、などにより総合的に判断する。 |
|-----|--|

令和2年度年間授業計画

東京都立第三商業高等学校 定時制

| | | 担 当 者 | |
|--------|--|---------|--|
| 教 科 | 保健体育 | 科 目 | 保健(1単位) |
| 対 象 | 1年 | | |
| 教 科 書 | 最新高等保健体育(大修館書店) | | |
| 副教材その他 | | | |
| 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とともに、技能を身に付けるようにする。 | | |
| 学期 | 時間 | 単 元 | 内 容 |
| 1 | 7 | 現代社会と健康 | 健康の考え方と成り立ち 私たちの健康のすがた 健康に関する意志決定・行動選択と環境づくり 生活習慣病とその予防 |
| | 7 | 現代社会と健康 | 食事と健康 運動・休養と健康 喫煙と健康 飲酒と健康 |
| 2 | 7 | 現代社会と健康 | 薬物乱用と健康 感染症と予防 性感染症・エイズとその予防 欲求と適応機制 |
| | 7 | 現代社会と健康 | 心身の相関とストレス 心の健康のために 交通事故の現状と要因 交通事故を防ぐために |
| 3 | 7 | 現代社会と健康 | 応急手当の意義とその基本 日常的な応急手当 心肺蘇生法の原理とおこない方 |

| | |
|-----|---|
| 評 価 | (観点・基準) ・授業に対する取り組み、テスト、出席状況、提出物(家庭学習を含む)、などにより総合的に判断する。 |
|-----|---|

令和2年度年間授業計画

東京都立第三商業高等学校 定時制

| | | 担 当 者 | | |
|--------|--|-----------|---|---------|
| 教 科 | 保健体育 | | 科 目 | 体育(2単位) |
| 対 象 | 2 学年 | | | |
| 教 科 書 | 最新高等保健体育(大修館書店) | | | |
| 副教材その他 | 指定の体操着、体育館シューズ | | | |
| 目 標 | 各種目の基本的な技能と知識を習得させる。自らの体力向上を目指すとともに、一人一人の違いを大切にし、仲間の健康・安全を考えて活動できる態度を育成する。 | | | |
| 学期 | 時間 | 単 元 | 内 容 | |
| 1 | 1 | オリエンテーション | ・授業への取り組みについて | |
| | 2 | 体づくり運動 | ・体ほぐしの運動 | |
| | 5 | 陸上競技 | ・短距離走、ハンドボール投げ | |
| | 10 | テニス | ・ラリー (いろいろな高さのボールを打ち返す) ・ゲーム (ダブルス) | |
| | 10 | バドミントン | ・ラリー (いろいろな高さのシャトルを打ち返す) ・ゲーム (ダブルス) | |
| 2 | 2 | 体づくり運動 | ・体力を高める運動 | |
| | 12 | ソフトボール | ・基本的技能 (個人・集団) ・ゲーム | |
| | 12 | バレーボール | ・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス ・ゲーム | |
| | 2 | 体育理論 | ・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 | |
| 3 | 12 | バスケットボール | ・パス・シュート・ドリブル ・ゲーム (3対3) | |
| | 2 | 体育理論 | ・豊かなスポーツライフの設計の仕方 | |

| | |
|-----|--|
| 評 価 | (観点・基準) ・授業に対する取り組み、出席状況、技能テスト、提出物 (家庭学習を含む)、などにより総合的に判断する。 |
|-----|--|

令和2年度年間授業計画

東京都立第三商業高等学校 定時制

| | | 担 当 者 | |
|--------|---|---------------|--|
| 教 科 | 保健体育 | 科 目 | 保健(1単位) |
| 対 象 | 2年 | | |
| 教 科 書 | 最新高等保健体育(大修館書店) | | |
| 副教材その他 | | | |
| 目 標 | 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。 | | |
| 学期 | 時間 | 単 元 | 内 容 |
| 1 | 7 | 生涯を通じる健康 | 思春期と健康 性への関心・欲求と性行動 妊娠・出産と健康 |
| | 7 | 生涯を通じる健康 | 避妊法と人工妊娠中絶 結婚生活と健康 中高年期と健康 |
| 2 | 7 | 生涯を通じる健康 | 医薬品とその活用 医療サービスとその活用 保健サービスとその活用 さまざまな保健活動や対策 |
| | 7 | 社会生活と健康 | 大気汚染と健康 水質汚濁、土壌汚染と健康 環境汚染を防ぐ取り組み |
| 3 | 5 | 社会生活と健康 | ごみの処理と上下水道の整備 食品の安全を守る活動 働くことと健康 |
| | 2 | 運動・スポーツの文化的特徴 | オリンピックと国際理解 |

| | |
|-----|---|
| 評 価 | (観点・基準) ・授業に対する取り組み、テスト、出席状況、提出物(家庭学習を含む)、などにより総合的に判断する。 |
|-----|---|

令和2年度年間授業計画

東京都立第三商業高等学校 定時制

| | | 担 当 者 | | |
|--------|---|-----------|---|---------|
| 教 科 | 保健体育 | | 科 目 | 体育(2単位) |
| 対 象 | 3 学年 | | | |
| 教 科 書 | 最新高等保健体育(大修館書店) | | | |
| 副教材その他 | 指定の体操着、体育館シューズ | | | |
| 目 標 | 各種目の基本的な技能と知識を習得させる。自らの体力向上を目指すとともに、一人一人の違いを大切に、仲間の健康・安全を考えて活動できる態度を育成する。 | | | |
| 学期 | 時間 | 単 元 | 内 容 | |
| 1 | 1 | オリエンテーション | ・授業への取り組みについて | |
| | 2 | 体づくり運動 | ・体ほぐしの運動 | |
| | 5 | 陸上競技 | ・短距離走、ハンドボール投げ | |
| | 10 | テニス | ・ラリー (いろいろな高さのボールを打ち返す) ・ゲーム (ダブルス) | |
| | 10 | バドミントン | ・ラリー (いろいろな高さのシャトルを打ち返す) ・ゲーム (ダブルス) | |
| 2 | 2 | 体づくり運動 | ・体力を高める運動 | |
| | 12 | ソフトボール | ・基本的技能 (個人・集団) ・ゲーム | |
| | 12 | バレーボール | ・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス ・ゲーム | |
| | 2 | 体育理論 | ・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 | |
| 3 | 12 | バスケットボール | ・パス・シュート・ドリブル ・ゲーム (3対3) | |
| | 2 | 体育理論 | ・豊かなスポーツライフの設計の仕方 | |

| | |
|-----|---|
| 評 価 | (観点・基準) |
| | ・授業に対する取り組み、出席状況、技能テスト、提出物 (家庭学習を含む)、などにより総合的に判断する。 |

令和2年度年間授業計画

東京都立第三商業高等学校 定時制

| | | 担 当 者 | |
|--------|---|-----------|---|
| 教 科 | 保健体育 | | 科 目 体育(2単位) |
| 対 象 | 4 学年 | | |
| 教 科 書 | 最新高等保健体育(大修館書店) | | |
| 副教材その他 | 指定の体操着、体育館シューズ | | |
| 目 標 | 各種目の基本的な技能と知識を習得させる。自らの体力向上を目指すとともに、一人一人の違いを大切に、仲間の健康・安全を考えて活動できる態度を育成する。 | | |
| 学期 | 時間 | 単 元 | 内 容 |
| 1 | 1 | オリエンテーション | ・授業への取り組みについて |
| | 2 | 体づくり運動 | ・体ほぐしの運動 |
| | 5 | 陸上競技 | ・短距離走、ハンドボール投げ |
| | 10 | テニス | ・ラリー (いろいろな高さのボールを打ち返す) ・ゲーム (ダブルス) |
| | 10 | バドミントン | ・ラリー (いろいろな高さのシャトルを打ち返す) ・ゲーム (ダブルス) |
| 2 | 2 | 体づくり運動 | ・体力を高める運動 |
| | 12 | サッカー | ・基本的技能 (個人・集団) ・ゲーム |
| | 12 | バレーボール | ・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス ・ゲーム |
| | 2 | 体育理論 | ・スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴 |
| 3 | 10 | バスケットボール | ・パス・シュート・ドリブル ・ゲーム (3対3) |
| | 4 | 体育理論 | ・豊かなスポーツライフの設計の仕方 |

| | |
|-----|--|
| 評 価 | (観点・基準) ・授業に対する取り組み、出席状況、技能テスト、提出物 (家庭学習を含む)、などにより総合的に判断する。 |
|-----|--|