

東京都立浅草高等学校 令和5年度 年間授業計画

教 科： 保健体育 科 目： 必修体育
 対象学年： 第3学年
 教科担当者： 教員一覧参照
 使用教科書と教材は別紙を参照

単位数を入れると時数が自動的に出ます。

単位数 **2**

	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定時数
4月	オリエンテーション 体づくり運動 体力テスト 陸上競技	授業についての注意事項を理解させる エンカウンターやコーディネーショントレーニングなど ハンドボール投げ、50m走、立ち幅跳び、反復横跳び、握力、長座体前屈、上体起こし、20mシャトルランに全力で取り組ませる	定期考査、出席状況、平常時の取り組み、課題の提出状況などを総合的に評価し、評価を行う。	2
5月	体育祭練習 (1、2、3から選択) 1 バドミントン	体育祭の競技内容を理解させ、取り組ませる オーバーヘッド・サイドアームストローク、バクリア、ドライブ、スマッシュ、ドロップ、ヘアピン、ロングハイサービス、ショートサービス、シングル・ダブルゲーム などに取り組ませる		8
6月	2 卓球	シェイクハンド・ペンホルダーグリップ、バックスピンのサイドサービス、つつつき、カット、ストップ、フリック、ストップ、ドライブ などに取り組ませる		4
7月	3 テニスマット	バックハンドスロー、サントイッチ(両手)・ワンハンドキャッチング、アップサイドバックハンドスロー、フォアハンドスロー、マンツーマン・ゾーンディフェンス などに取り組ませる		6
8月				0
9月				6
10月	(1、2、3から選択) 1 サッカー	リフティング、インサイド・インステップキック、ウェッジ・クッションコントロール、ヘディング、ドリブル、ランニングサークル、ターン、スクリーン、フェイント、スルーパス、壁パス、オーバーラップ、アブランチ、チャレンジ、シュート、ゲーム などに取り組ませる		4
11月	2 バレーボール 3 バスケットボール	オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、様々なサービス、サービスレシーブ、トス、スパイク、ブロック、ゲーム などに取り組ませる 様々なシュート、ドリブル、パス、ヒールショット、1on1、リバウンド、スクリーンアウト、速攻、マンツーマンディフェンス、ゾーンディフェンス、ゲーム などに取り組ませる		6
12月	4 卓球	シェイクハンド・ペンホルダーグリップ、バックスピンのサイドサービス、つつつき、カット、ストップ、フリック、ストップ、ドライブ などに取り組ませる		4
1月	陸上競技(長距離走)	長い時間(20~40分)続けて走れるスピードを理解させ、自己ベストに挑戦させる。		8
2月				2
3月				0