

東京都立浅草高等学校 令和6年度 年間授業計画

教科：保健体育 科目：必修体育
対象学年：4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 1

	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オ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。	1
5月	体育祭練習 (1、2、3から選択) 1 バレーボール	体育祭の競技内容を理解させ、取り組ませる オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、様々なサーブ、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		4
6月	2 バスケットボール	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		2
7月	3 テニス	フォアハンド、バックハンド、フォアハンドストローク、バックハンドストローク、サーブ、ロベック、スマッシュ、ゲーム などに取り組ませる		3
8月				0
9月				3
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、アプローチ、チャレンジ、シュート、ゲーム などに取り組ませる		2
11月	2 バドミントン	オーバーヘッド・サイドアームストローク、ハイクリア、ドライブ、スマッシュ、ドロップ、ヘアピン、ロングハイサーブ、ショートサーブ、シングルス・ダブルスゲーム などに取り組ませる		3
12月	3 卓球	シェイクハンド・ペンホルダーグリップ、バックスピンのサーブ、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		2
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。		4
2月				1
3月				0