

東京都立浅草高等学校 令和7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

使用教科書と教材は別紙を参照

該当教科と科目の目標

- 【知 識 及 び 技 能】学習指導要領で示された内容を理解する。
【思考力、判断力、表現力等】学習指導要領で示された内容について表現する力を身に付ける。
【学びに向かう力、人間性等】学習指導要領で示された内容について日常生活に活用しようとする態度等を身に付ける。

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、バックリフ、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、シングルスマ・ダブルスマゲーム 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・サイドスピンサーブ、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		4
7月	3 テニス	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		4
11月	2 バレーボール	オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、様々なサーブ、サーブスレーブ、トス、スパイク、ブロック、ゲーム などに取り組ませる		6
12月	3 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 シェイクハンド・ペンホルダーグリップ、バックスピン・サイドスピンサーブ、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		4
1月	4 卓球	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	陸上競技(長距離走)			2
3月				0