

第五商業高校 平成31年度 保健体育 年間授業計画
 教科:(保健体育)科目:(体育) 単位数:2単位 対象:(第1学年A組～F組女子)
 教科担当者:(A～F組:大戸 熊川)

	使用教科書			
	使用教材			
	指導内容 【年間授業計画】	科目 体育の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
4月	オリエンテーション	欠時や単位について理解させる。 授業のルールを理解させる。 第五商業高校の礼法を教える。	授業のルールについて理解したか。 礼法を理解したか。	1
	体ほぐし・陸上	ラジオ体操の正しい順番を覚えさせる。 ラジオ体操を正確な動作で行えるようにする。 柔軟運動やストレッチで体の可動域を広げる。	ラジオ体操の正確な動作を理解し、行えているか。	1～2
	キックベース	様々なキャッチボールを行い、ボールに慣れさせる。 止まっているボールを蹴る。動いてくるボールを蹴る。 ルールを理解させる。	ボールを蹴り分けることができるか。 ルールを理解できたか。	1～2
5月	体ほぐし運動・陸上	ラジオ体操の正しい順番を覚えさせる。 ラジオ体操を正確な動作で行えるようにする。 50M、100Mを行う。クラウチングスタートの正しい方法を理解させる。ハードルを行う。 正しい踏み切り、正しいホームを理解させる。	スタートダッシュができているか。 有効な踏切ができているか。	2～3
	キックベース	様々なキャッチボールを行い、ボールに慣れさせる。 止まっているボールを蹴る。動いてくるボールを蹴る。 ルールを理解させる。	ボールを蹴り分けることができるか。 ルールを理解できたか。	2～3
	体育祭の練習	各学年の種目のルールを理解させる。 全員リレーの順番を覚えさせる。 バトン渡しをスムーズに行えるようにする。	ルールを理解できたか。 全員で協力できているか。	2
6月	水泳	クロール・背泳ぎのキック クロールストローク コンビネーション 25Mタイムトライ	正しいフォームができているか。正しい息継ぎができているか。	7～8
	体力測定	50M、1000M、ハンドボール投げ、握力、反復横跳び、長座体前屈、立ち幅跳び、上体起こし	記録を意識できているか。正しい方法で行われているか。	随時
7月	水泳	クロール・背泳ぎのキック 背泳ぎストローク コンビネーション 25Mタイムトライ	正しいフォームができているか。正しい息継ぎができているか。タイムを意識しているか。	2
9月	水泳	クロール・背泳ぎのキック 背泳ぎのストローク コンビネーション 25Mタイムトライ	正しいフォームができているか。正しい息継ぎができているか。タイムを意識しているか。	4
	バレーボール	様々なキャッチボールを行いボールに慣れる。アンダーパス、オーバーパスの練習。 サーブの練習。パスのテスト。	パスをつなげることができたか。 ルールを理解できたか。	1
	テニス	ラケットの持ち方、スイングの仕方を理解させる。 様々な打ち方があることを教える。 ラケットの芯にボールを当てる。	ラケットの芯にボールが当たっているか。 打ち返すことができるか。	1

第五商業高校 平成31年度 保健体育 年間授業計画
 教科:(保健体育)科目:(体育) 単位数:2単位 対象:(第1学年A組～F組女子)
 教科担当者:(A～F組:大戸 熊川)

	使用教科書			
	使用教材			
	指導内容 【年間授業計画】	科目 体育の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点方法	予定時数
10月	バレーボール	様々なキャッチボールを行いボールに慣れる。アンダーパス、オーバーパスの練習。サーブの練習。パスのテスト。ゲームを行う。	習得した技能を活用してゲームに取り組んでいるか。	3
	テニス	ラケットの持ち方、スイングの仕方を理解させる。様々な打ち方があることを教える。ラケットの芯にボールを当てる。サーブを打つ。打ち分けができるようにさせる。	サーブが入るか。打ち返すことができるか。	3
11月	器械運動	柔軟運動やストレッチで体の可動域を広げる。前転、後転、開脚前転、開脚後転、飛び込み前転、側転、バランスなど行う。	安全に取り組んでいるか。連続技ができるか。	2～4
	バスケットボール	様々なバスを行い、ボールに慣れさせる。ドリブル練習。レイアップシュート練習。レイアップシュートのテスト。ミニゲーム。	テニスのルールを理解できているか。積極的にボールを打ちに行っているか。	2～4
12月	器械運動	柔軟運動やストレッチで体の可動域を広げる。前転、後転、開脚前転、開脚後転、飛び込み前転、側転、バランスの連続技のテスト。	安全に取り組んでいるか。連続技ができるか。	0～1
	バスケットボール	ゲーム。	積極的にボールに触りに行っているか。	0～1
	持久走 オリエンテーション	持久走授業の方法を教える。外周の走るコースや長さを体験させる。	理解できたか。	1
1月	持久走	2周、3周、4周、5周、6周と走る距離を伸ばし、最終的にはマラソン大会と同じ距離を走る。	自分のタイムを意識しているか。走るフォームや呼吸を意識しているか。	5
2月	持久走	2周、3周、4周、5周、6周と走る距離を伸ばし、最終的にはマラソン大会と同じ距離を走る。	自分のタイムを意識しているか。走るフォームや呼吸を意識しているか。	2～3
	多項目	ソフトバレー、バスケットボール、テニス、卓球など選択して参加する。	積極的に取り組んでいるか。	2～3
3月	多項目	ソフトバレー、バスケットボール、テニス、卓球など選択して参加する。	積極的に取り組んでいるか。	0～1