

## 平成30年度 年間指導計画

教科	保健体育	対象クラス	○ 必修	単位数	2
科目	体育	2学年	必修選択		単位
使用教科書 使用教材	ステップアップ高校スポーツ(大修館)				
評価の 観点・方法	①出席状況 ②授業態度 ③ノート・レポート(期末) ①～③を総合的に判断し評価するが、ノートの未提出が多いときは評価が低くなることもある。				

学期	月	単元	具体的指導目標	指導内容	予定時数
1 学期	4	体ほぐし運動	体ほぐしの組み合わせを考える。	仲間と協力し、様々な動きの組み合わせをつくる。	2
	5	以下4種目から選択 ① ソフトボール ② バレーボール	基本技術を習得する	キャッチボールとバスへの応用、ゲーム、ルール理解 基本となるプレーと応用 ゲームでの実践	6
	6	③ 硬式テニス ④ バドミントン	ポジションを理解し、ゲームができる	ストローク、サーブ、ボレー、スマッシュ、ゲームでの実践	8
	7	体カテスト 水泳 バドミントン	正しく計測する 平泳ぎができる 基本技術を活かし、ゲームができる	体カテスト各項目 平泳ぎ バドミントンのゲーム	2
	8	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方を理解する	技術の型の理解 上達の過程を理解する	2
2 学期	9	①ソフトボール ②バレーボール ③硬式テニス ④バドミントン	ゲームができる	*4種目すべてで、体育ノートの作成、記入を毎回行う	4
	10	以下4種目から選択 ⑤ バスケットボール ⑥ サッカー	基本技術を習得する	(前期とは異なる種目を選択) 個人技能の習得 各種技能をゲームに生かす	6
	11	⑦ 硬式テニス ⑧ バドミントン	ルールを理解し、ゲームをスムーズに進めることができる	各種ショットサーブ、シングルス・ダブルスゲームでの実践	6
	12	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方を理解する	技術と体力の関係を理解する	2
3 学期	1	持久走 卓球 バスケットボール	各自のペース配分ができる 基本技術を習得する	3・6kmの持久走 自分の心肺機能への理解 卓球の基礎	6
	2	持久走 卓球 バスケットボール	自己ベストを出す ゲームができる	4・8kmの持久走 自分の心肺機能への理解 卓球の基礎	4

	3	体育理論	運動やスポーツの効果的な学習の仕方を理解する	危険を避けるためにはどうするかを学ぶ	2
--	---	------	------------------------	--------------------	---