

令和6年度 東京都立園芸高等学校定時制課程 年間授業計画

教科	保健体育	科目	体育	履修対象(部・年次)		4年生
----	------	----	----	------------	--	-----

使用教科書	最新高等保健体育	補助教材	
-------	----------	------	--

教科の 指導目標	・様々なスポーツを通して、運動に親しむ態度を養う。 ・筋力トレーニングやコーディネーショントレーニング等を取り入れ、基礎体力の向上を図る。
-------------	--

		指導内容	科目の具体的な指導目標	使用教材・教具	予定時数	評価の観点・方法
4月	第1週					
	第2週					
	第3週	オリエンテーション ソフトボール	バッティング キャッチボール	バット、グローブ、ボール	2	関心・意欲・態度 観察
	第4週					
	第5週					

		指導内容	科目の具体的な指導目標	使用教材・教具	予定時数	評価の観点・方法
5月	第1週					
	第2週	体力テスト	柔軟、反復横跳び、長座体前屈、握力	体力テスト用具 記録用紙	2	関心・意欲・態度 観察
	第3週					
	第4週	体力テスト	柔軟、上体起こし、立ち幅跳び 50m走	体力テスト用具 記録用紙	2	関心・意欲・態度 観察
	第5週					
6月	第1週	体力テスト	柔軟、18mシャトルラン、ハンドボール投げ	体力テスト用具 記録用紙	2	関心・意欲・態度 観察
	第2週	バレーボール	レシーブ、サーブ、トス	バレーボール	2	関心・意欲・態度 観察・学習カード
	第3週	バレーボール	レシーブ、サーブ、トス	バレーボール	2	関心・意欲・態度 観察・学習カード
	第4週	バレーボール	レシーブ、サーブ、トス	バレーボール	2	関心・意欲・態度 観察・学習カード
	第5週	バレーボール	レシーブ、サーブ、トス	バレーボール	2	関心・意欲・態度 観察・学習カード

		指導内容	科目の具体的な指導目標	使用教材・教具	予定時数	評価の観点・方法
7月	第1週					
	第2週	バレーボール	レシーブ、サーブ、トス	バレーボール	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第3週					
	第4週					
	第5週					
8月	第1週					
	第2週					
	第3週					
	第4週					
	第5週					

		指導内容	科目の具体的な指導目標	使用教材・教具	予定時数	評価の観点・方法
9月	第1週					
	第2週	スポーツ大会練習	レシーブ、サーブ、トス	バレーボール	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第3週	スポーツ大会練習	レシーブ、サーブ、トス	バレーボール	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第4週	スポーツ大会練習	レシーブ、サーブ、トス	バレーボール	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第5週	スポーツ大会練習	レシーブ、サーブ、トス	バレーボール	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
10月	第1週	柔道(合気道)	礼法、受け身、動画視聴	ICT端末	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第2週					
	第3週	柔道(合気道)	礼法、受け身 体落とし、小内刈り	学習カード	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第4週	柔道(合気道)	礼法、受け身 体落とし、小内刈り	学習カード	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第5週					

		指導内容	科目の具体的な指導目標	使用教材・教具	予定時数	評価の観点・方法
11月	第1週	柔道(合気道)	礼法、受け身 膝車、大内刈り	学習カード	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第2週					
	第3週	柔道(合気道)	礼法、受け身 膝車、大内刈り	学習カード	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第4週					
	第5週	柔道(合気道)	礼法、受け身 振り返り	学習カード	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
12月	第1週					
	第2週	柔道(合気道)	礼法、受け身 振り返り	学習カード	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第3週					
	第4週					
	第5週					

		指導内容	科目の具体的な指導目標	使用教材・教具	予定時数	評価の観点・方法
1月	第1週					
	第2週					
	第3週					
	第4週	持久走、テニス	ペース配分の習得 ストロークの基本	学習カード	2	関心・意欲・態度 観察、学習カード
	第5週					
2月	第1週					
	第2週					
	第3週					
	第4週					
	第5週					

		指導内容	科目の具体的な指導目標	使用教材・教具	予定時数	評価の観点・方法
3月	第1週					
	第2週					
	第3週					
	第4週					
	第5週					