

# 令和5年度 年間授業計画

東京都立一橋高等学校（定時制）

教科・科目	保健体育・体育	単位	2単位	対象学年・組	4年次 1～8組
使用教科書	最新高等保健体育改訂版 (大修館書店)				
使用教材	なし				

## 1. 指導内容と具体的な指導目標

学期	月	指導内容	予定時数	具体的な指導目標
1学期	4	オリエンテーション	2	説明を聞き、確認項目をチェックする。 準備運動をしっかり行わせ、安全に留意する。 自己の能力を最大限発揮し、自分の体力を知る。
		体力テスト	4	
	5	体づくり・球技（テニス・バードゴルフ・バスケット・卓球・バドミントン）より選択	6	互いに協力して、練習やゲームができるようにする。
	6	体づくり・球技（テニス・バードゴルフ・バスケット・卓球・バドミントン）より選択	4	勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。
	7	体づくり・球技（テニス・バードゴルフ・バスケット・卓球・バドミントン）より選択	4	
2学期	9	体づくり・球技（テニス・バードゴルフ・バスケット・卓球・バドミントン）より選択	2	準備運動をしっかり行わせ、安全に留意する。 自己の能力を最大限発揮し、自分の体力を知る。
		水泳	6	
	10	体づくり・球技（テニス・バードゴルフ・バスケット・卓球・バドミントン、バレー）より選択	6	互いに協力して、練習やゲームができるようにする。
	11	体づくり・球技（テニス・バードゴルフ・バスケット・卓球・バドミントン、バレー）より選択	10	互いに協力して、練習やゲームができるようにする。
12	長距離走	6	自己の体力に応じた課題を持って行う。	
3学期	1	長距離走	8	自己の体力に応じた課題を持って行う。
	2	長距離走	6	自己の体力に応じた課題を持って行う。
	3	バドミントン	2	自己の体力に応じた課題を持って行う。

## 2. 評価の観点・方法

実技点（各種目のスキルテスト、記録を点数化）、参加点、態度点、出席点を総合して評価する。