

令和5年度 年間授業計画

東京都立科学技術高等学校

教 科	保健体育		体育
学 年	3学年	単 位 数	3単位
使用教科書	現代高等保健体育（大修館）		
授業担当者	宮澤 鈴木 高澤 竹元		

学期	単元・指導内容（章・節・項）	予定時数	具体的な指導目標	評価の観点・方法
1 学期	【体づくり運動】・体ほぐしの運動・体力を高める運動・新体力テスト・縄跳び 【集団行動】自校体操 【球技】ソフトボール・バスケットボール・硬式テニス・バレーボール・ハンドボール 【武道】剣道 【水泳】クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	42	・身体運動の楽しさ、心地よさ、自分や仲間の体の状態に気づくよう指導する。行動体力を高め、併せて防衛体力の向上を図るよう指導する。 ・課題解決の方法を理解し、自己や仲間の課題に応じた練習に取り組めるような指導をする。 ・基本的な動きを理解させ自己の課題や能力に応じて運動の技能を高めることが出来るよう指導する。 ・体育理論は2単元「運動・スポーツの学び方」を取り扱う	技能、意欲・関心、態度、出欠席・見学などを総合的に判断し評価する。

学期	単元・指導内容（章・節・項）	予定時数		
2 学期	【コロナの影響で種目変更の可能性あり】 【水泳】平泳ぎ・バタフライ・時間泳 【球技】サッカー・卓球・バドミントン・バレーボール・ハンドボール 【武道】剣道	48	・水の抵抗を意識したキック時のグライド姿勢や推進力を出すプルとキック動作を身につける。 ・球技の各種目について、身体運動の楽しさ、心地よさ、自分や仲間の体の状態に気づくよう指導する。 ・基本的な動きを理解させ自己の課題や能力に応じて運動の技能を高めることが出来るよう指導する。 ・礼法、基本動作、受け身、基本となる技を習得させる。 ・体育理論は2単元「運動・スポーツの学び方」を取り扱う。	技能、意欲・関心、態度、出欠席・見学などを総合的に判断し評価する。

学期	単元・指導内容（章・節・項）	予定時数		
3 学期	入試対策	21	志望校合格を目指す。	1， 2 学期と合わせて評価する。