

## 令和3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	科目	体育	1学年	2 単位
使用教科書		現代高等保健体育改訂版（大修館）		使用教材	
授業担当者					
目標	各種の運動を通して、健康の保持増進と体力の向上を図ると同時に、公正・協力・責任などの態度を養う。				
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	<b>【体づくり運動】</b> ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動 ・スポーツテスト  <b>【集団行動】</b> 行進・自校体操 ラジオ体操  <b>【球技】</b> ・バレーボール <b>【陸上】</b> ・ハードル ・ジャベリックボール <b>【武道】</b> ・柔道 <b>【水泳】</b> クロール・背泳ぎ  <b>【体育理論】</b>	28	・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指導をする。 ・球技の各種目において運動の技能を高め、楽しくゲームが出来るように指導する。 ・記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決させる学習をさせる。 ・礼法、基本動作、受け身、基本となる技を習得させる。 ・呼吸練習、正しいストロークとキック、手と足の協応動作などを学習させる。 ・体育理論は1単元「運動・スポーツの文化的特徴」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。	
2 学期	<b>【水泳】</b> クロール・背泳ぎ  <b>【体づくり運動】</b> ・縄跳び  <b>【球技】</b> ・バレーボール ・サッカー ・バドミントン ・卓球  <b>【武道】</b> ・柔道  <b>【体育理論】</b>	28	・呼吸練習、正しいストロークとキック、手と足の協応動作などを学習させる。 ・行動体力を高め、併せて防衛体力の向上を図る指導する。 ・球技の各種目について、チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲーム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1単元「運動・スポーツの文化的特徴」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。	
3 学期	<b>【陸上競技】</b> 長距離走  <b>【球技】</b> ・バレーボール ・サッカー <b>【武道】</b> ・柔道  <b>【体育理論】</b>	14	・自己にあったペースや呼吸法を見つけさせ、心肺機能や筋持久力の向上を図る指導する。 ・球技の各種目について、チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームが出来るよう指導する。 ・相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。 ・体育理論は1単元「運動・スポーツの文化的特徴」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。	