

清瀬高校 令和4年度 【体育】 年間授業計画

【教科】 体育

【科目/講座】 体育(選択体育B)

【対象】 第3学年 1組～7組

【単位数】 2

【3年選択】 福家

【教科担当者】

【使用教科書】

現代高等保健体育(大修館)

【使用教材】

Active Sports (大修館)

	指導内容 【年間授業計画】	科目の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数
4月	オリエンテーション	体育の授業についての取り組み方、内容、ルールについて理解する。 スポーツテストを実施し、自分の体力を知ることとともにクラスの中での役割、行動の流れを理解する。	スポーツテスト各 種目計測	2
	体育理論 さまざまな種目を行い多角的 に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・ バレーボール・バスケットボール・ バドミントン・サッカー等	前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を 利用したトレーニングを実践できる。 後半 陸上 100M走・ハードル走	スポーツテスト各 種目計測	4
5月	体育理論 さまざまな種目を行い多角的 に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・ バレーボール・バスケットボール・ バドミントン・サッカー等	前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を 利用したトレーニングを実践できる。 後半 陸上 100M走・ハードル走	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト	2
	体育理論 さまざまな種目を行い多角的 に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・ バレーボール・バスケットボール・ バドミントン・サッカー等	前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を 利用したトレーニングを実践できる。 後半 硬式テニス・ラリーを続けられるグランドストローク、ポレーの習得、サービスを習得し、簡易ゲームを楽しむことができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト	6
6月	体育理論 さまざまな種目を行い多角的 に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・ バレーボール・バスケットボール・ バドミントン・サッカー等	前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を 利用したトレーニングを実践できる。 後半 硬式テニス・ラリーを続けられるグランドストローク、ポレーの習得、サービスを習得し、簡易ゲームを楽しむことができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト	4
	体育理論 さまざまな種目を行い多角的 に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・ バレーボール・バスケットボール・ バドミントン・サッカー等	前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を 利用したトレーニングを実践できる。 後半 100M個人メドレーの計測から体力向上を目指すことができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト	4

	指導内容 【年間授業計画】	科目の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数
7月	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニング 後半 100M個人メドレーの計測から体力向上を目指すことができる。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	4
9月	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニングを実践できる。 後半 100M個人メドレーの計測から体力向上を目指すことができる。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	2
	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニングを実践できる。 後半 バレーボール・ミニバレーから正式なバレーボールのゲームを展開できる。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	4
10月	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニングを実践できる。 後半 バレーボール・ミニバレーから正式なバレーボールのゲームを展開できる。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	4
	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニングを実践できる。 後半 バレーボール・ミニバレーから正式なバレーボールのゲームを展開できる。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	4
11月	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニングを実践できる。 後半 バスケットボール・バスケットボールのゲームを展開できる。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	4
	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニングを実践できる。 後半 バスケットボール・バスケットボールのゲームを展開できる。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	4

	指導内容 【年間授業計画】	科目の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数
12月	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニングを実践できる。 後半 バドミントン・・・基本的な打ち方を習得し、バドミントンのゲームを展開できる。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	4
	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ。インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニングを実践できる。 後半 バドミントン・・・基本的な打ち方を習得し、バドミントンのゲームを展開できるようにする。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	2
1月	<p>体育理論 さまざまな種目を行い多角的に身体作りを行う。 陸上競技・硬式テニス・水泳・バレーボール・バスケットボール・バドミントン・サッカー等</p>	<p>前半 トレーニング理論講義、ダイナミック(動的)ストレッチを活用したウォーミングアップ、インナーマッスルトレーニング、コア・トレーニングを中心とした自体重を利用したトレーニングを実践できる。 後半 サッカー・・・サッカーのゲームを展開できる。</p>	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 種目スキルテスト</p>	2
	受験講座	受験対策	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解</p>	4
2月	受験講座	受験対策	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解</p>	4
	受験講座	受験対策	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解</p>	4
3月	受験講座	受験対策	<p>関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解</p>	2