

清瀬高校 平成31年度【体育】年間授業計画

【教科】保健体育

【科目/講座】体育 男

【対象】第1学年 1組～7組

【単位数】3

【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		HR合宿		
	オリエンテーション スポーツテスト	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、行動の流れを知り、各種目や補強運動への関心を高める。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	6
5月	陸上 バレーボール 武道(剣道・柔道)	陸上……短距離走、ハードル走に取り組むことによって瞬発力、走力を把握する。 バレーボール……基本的な技術への理解を深め、ゲームに必要なルールを学ぶ。 武道……基本的な礼儀作法、道着の着方、基本動作、対人動作を把握する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	3
		陸上……短距離走、ハードル走に取り組む、瞬発力を高めたり、効率よく走る方法を理解することができる。 バレーボール……基本的な技術を習得し、プレーすることができる。 武道……基本的な礼儀作法、道着の着方、基本動作、対人動作を知る。打ったり、打たれたり、投げたり、投げられたりを通して技を学ぶ。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	6
6月	陸上 バレーボール 武道(剣道・柔道)	陸上……短距離走、ハードル走に取り組む、自己の記録に挑戦することができる。 バレーボール……基本的な技術をいかし、味方と協力し、連携したプレーができる。 武道……1学期に学んだものを整理し、まとめる。 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、行動の流れを知り、各種目や補強運動への関心を高める。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	6
	スポーツテスト②	クロールの泳法について、身体の使い方や呼吸の仕方を正しく理解する。 平泳ぎの泳法について、身体の使い方や呼吸の仕方を正しく理解する。 安全について正しく理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	9
7月	水泳 クロール 平泳ぎ	知識を基に、繰り返し自己の泳ぎ方について、改善する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	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
9月	水泳 クロール 平泳ぎ	知識を基に、繰り返し自己の泳ぎ方について、改善する。 協力的な態度で、身に付けた技能について、話し合いをしながら、互いに高めることができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
		自己の記録に挑戦することができる。 記録の向上を目指して取り組む過程を振り返って、今後の課題を理解し、整理することができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	6
10月	サッカー バレーボール 武道(剣道・柔道)	サッカー……基本的な技術への理解を深め、ゲームに必要なルールを学ぶ。 バレーボール……基本的な技術をいかし、味方と協力し、三段攻撃ができる。 武道(剣道・柔道)……しかけ技(二段の技)に対する理解を深め、取り組むことができる。 立ち技、抑え込み技などの基礎基本を実践することができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	6
		サッカー……基本的な技術を習得し、プレーすることができる。 バレーボール……試合を通してブロックやレシーブにおける作戦をたて、守備の理解を深めることができる。 武道(剣道・柔道)……しかけ技(二段の技)を習得することができる。 立ち技、抑え込み技の中で、自分の特徴に合う技を見つけることができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	8
11月	サッカー バレーボール 武道(剣道・柔道)	サッカー……基本的な技術をいかし、味方と協力し、連携したプレーができる。 バレーボール……試合を通してブロックやレシーブを生かし、守備の連携をとったプレーができる。 武道(剣道・柔道)……しかけ技(引き技)に対する理解を深め、取り組むことができる。 自分の得意技を繰り返し練習し、技と技のつながりについて関心意欲をもって取り組むことができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	6
		サッカー……守備の原則を理解し、プレーすることができる。 バレーボール……試合を通してサーブから相手を崩すなど、攻撃に狙いのあるプレーすることができる。 武道(剣道・柔道)……しかけ技(引き技)を習得することができる。 互いの得意技をかけたたり、かけられたりして技の習熟度にきつき、自分の練習にいかすことができる。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	6
12月	サッカー バレーボール 武道(剣道・柔道)	サッカー……チームで作戦をたて、協力してプレーすることができる。 バレーボール……協力的な態度で主体的に試合の進行をすることができる。 武道(剣道・柔道)……相手の動きに応じた基本動作から、基本となる業を用いて攻防が展開できる。 相手を崩して技をかける楽しさを味わい、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 取組み、課題提出	3

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
	サッカー……チームで作戦をたて、協力してプレーすることができる。 バレーボール……協力的な態度で主体的に試合の進行をすることができる。 武道(剣道・柔道)……相手の動きに応じた基本動作から、基本となる業を用いて攻防が展開できる。 相手を崩して技をかける楽しさを味わい、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 取組み、課題提出	6
1月 持久走 身体づくり運動 体育理論	持久走……自己の体調変化に気づき、体調を管理することができる。自己の体力向上へ関心をもち、取り組むことができる。 身体づくり運動……ストレッチなどの柔軟性を高める運動について、理解を深め、実践しようとする。 体育理論……体カトレーニングの5原則について理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	3
	持久走……自己の体力向上に向け、必要なペースを知り、トレーニング負荷を維持することができる。 身体づくり運動……自分に必要なトレーニング内容を組み、実践することができる。 体育理論……体力の向上と休養のバランスを考え、トレーニング計画を立てる重要性を理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	5
2月 持久走 身体づくり運動 体育理論	持久走……持久力向上に向けた課題を見つけ、トレーニング負荷を調節することができる。 身体づくり運動……仲間の動きにも注意を向け、互いに高めあえる関わりをもつことができる。 体育理論……効果的な動きのメカニズムや動きと力の関係について、理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
	持久走……自己の記録に最大限挑戦しようとするすることができる。 身体づくり運動……ストレッチやリズムカルな運動を取り入れ、緊張した心身をほぐしよりよい状態に保つことができる。 体育理論……運動を行う際に、注意すべきことを理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	6
3月 バスケットボール サッカー	サッカー・バスケットボール……味方との連携を構築し、シュートチャンスを作ることができる。仲間と協力し、チームに必要な練習計画を立てることができる。試合を進める審判法について理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4
	サッカー・バスケットボール……味方との連携を構築し、シュートチャンスを作ることができる。仲間と協力し、チームに必要な練習計画を立てることができる。試合を進める審判法について理解する。	関心意欲態度 思考判断 運動の技能 知識理解 取組み、課題提出	4