

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】体育女

【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をする。 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 バスケットボール 身体づくり運動・ダンス	陸上・・・短距離走、ハードルに取り組むことによって瞬発力、走力を把握する。 バスケットボール・・・基本的な技術を習得し、ゲームに必要なルールを学ぶ。 体づくり運動・ダンス・・・仲間とともに活動をする中で、運動の心地よさを体感し、心身の状態について把握する。	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・・・効率的な走りや足の動かし方について理解を深め、練習に取り組むことができる。 バスケットボール・・・基本的な技術を習得し、課題を見つけて練習に取り組むことができる。 体づくり運動・ダンス・・・身体の基本的な動き方について、理解を深め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
6月	陸上 バスケットボール 身体づくり運動・ダンス スポーツテスト②	陸上・・・自己の記録に挑戦しようとする。測定方法について理解し、協力して取り組むことができる。 バスケットボール・・・試合を有利に進めるために、仲間と協力して取り組むことができる。 体づくり運動・ダンス・・・ダンスの基本的な動き方を見つけていることができる。身体をリズムに合わせて動かす楽しさを味わい、他者の動きに関心をもって評価することができる。 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
	水泳 クロール 平泳ぎ	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かたについて、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	ソフトボール バスケットボール ダンス	ソフトボール……ボールを投げる、捕る、打つという基本動作について理解する。 バスケットボール……ボール操作の基本を身に付け、ゲームに必要なルールを理解することができる。 ダンス……ダンスの基本的な動きを身に付け、練習計画を立てることができる。	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
		ソフトボール……ボールを投げる、捕る、打つという基本動作を身に付けることができる。 バスケットボール……ボール操作の基本を身に付け、対人動作について理解する。 ダンス……練習計画に沿って、協力的に練習に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	8
11月	ソフトボール バスケットボール ダンス	ソフトボール……試合形式を通して、攻撃における判断、守備における判断について知ることができる。 バスケットボール……対人形式の練習において、落ち着いて技能を発揮することができる。 ダンス……動きのしなやかさ、リズムの変化、俊敏性の高い動きなどを表現することができる。	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
		ソフトボール……試合に臨むにあたって、仲間に指示を与えたり、作戦を立てて進めることができる。 バスケットボール……審判法などへの理解を深め、ルールを活用した試合展開ができる。 ダンス……他者と動きを合わせ、団体としてまとまりのある表現力を身に付けることができる。	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	6
12月	ソフトボール バスケットボール ダンス	ソフトボール……試合のルールについても理解を深め、自分たちでも試合を運営することができる。 バスケットボール……相手チームとの競争を楽しみ、連携を図りながら試合を有利に展開できる。 ダンス……発表する楽しさを味わい、豊かな動きへの賞賛ができる。	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

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
	ソフトボール……試合のルールについても理解を深め、自分たちでも試合を運営することができる。 バスケットボール……相手チームとの競争を楽しみ、連携を図りながら試合を有利に展開できる。 ダンス……発表する楽しさを味わい、豊かな動きへの賞賛ができる。	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
	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
	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
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	3
	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