

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2学年 1組～7組

【単位数】 2

【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 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	1
	スポーツテスト	スポーツテストを実施し、自分の体力を知ることにより、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	4
5月	バレーボール バドミントン	バレーボール……バレーボールの特徴を知り、皆で繋いでいく気持ちをつくる。 バドミントン……基本的な技術を習得し、ゲームに必要なルールを知る。	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	2
		バレーボール……バレーボールの特徴を知り、皆で繋いでいく気持ちをつくる。 バドミントン……基本的な技術を習得し、ゲームに必要なルールを知る。	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
6月	バレーボール バドミントン スポーツテスト②	バレーボール……バレーボールの特徴を知り、皆で繋いでいく気持ちをつくる。 バドミントン……基本的な技術を習得し、ゲームに必要なルールを知る。 スポーツテストを実施し、自分の体力を知ることにより、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	4
	水泳 背泳ぎ クロール・平泳ぎ(復習)	背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。 クロール・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	4
7月	水泳 背泳ぎ クロール・平泳ぎ(復習)	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 背泳ぎ クロール・平泳ぎ(復習)	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	3
		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	バレーボール 硬式テニス	バレーボール……バレーボールの特徴を知り、皆で繋いでいく気持ちをつくる。 硬式テニス……基本的な技術について理解を深め、ゲームに必要なルールを知る。	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
		バレーボール……バレーボールの基礎基本を身に付け、三段攻撃ができる。 硬式テニス……基本的な技術を習得し、ラリー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 取組み、課題提出	4
11月	バレーボール 硬式テニス	バレーボール……バレーボールの基礎基本を身に付け、三段攻撃ができる。 硬式テニス……基本的な技術を習得し、ラリー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 取組み、課題提出	4
		バレーボール……バレーボールの基礎基本を身に付け、三段攻撃ができる。 硬式テニス……基本的な技術を習得し、サーブを入れることができる。	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
12月	バレーボール 硬式テニス	バレーボール……基本的な技能を生かし、試合を楽しむことができる。 硬式テニス……基本的な技術を習得し、試合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 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	
	バレーボール……基本的な技能を生かし、試合を楽しむことができる。 硬式テニス……基本的な技術を習得し、試合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 取組み、課題提出	2	
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、実践する。 体育理論……体力トレーニングの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	2
	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。 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	4	
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	2	
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	2
	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	2