

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(専攻男子サッカー)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(専攻男子サッカー) 第 1~3 学年 5 組 ~ 6 組)

使用教科書 : 最新 体育・スポーツ理論 改訂版 (大修館書店)

使用教材 : ボール、ゴール、コーン、ストップウォッチなど

	指導内容	科目・(専攻男子サッカー)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数
4月	サッカー	オリエンテーション 新入生 自己紹介種目について説明 実技を中心に、(特にインサイドキック、ヘディング)止める、蹴るの基礎技術・戦術、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する ●毎日トレーニングした内容を記入する用紙によって評価する。	6
5月	サッカー	実技を中心に、(特にインサイドキック、ヘディング)止める、蹴るの基礎技術・戦術、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する ●毎日トレーニングした内容を記入する用紙によって評価する。	8
6月	サッカー	実技を中心に、(特にインサイドキック、ヘディング)止める、蹴るの基礎技術・戦術、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
7月	サッカー	実技を中心に、(特にインサイドキック、ヘディング)止める、蹴るの基礎技術・戦術、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
8月				
9月	サッカー	実技を中心に、状況に応じたプレーの選択・戦術、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
10月	サッカー	実技を中心に、状況に応じたプレーの選択・戦術、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
11月	サッカー	実技を中心に、状況に応じたプレーの選択・戦術、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
12月	サッカー	実技を中心に、状況に応じたプレーの選択・戦術、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
1月	サッカー	実技(ゲーム)を中心に、止める、蹴るの基礎技術・戦術、首を振って(観る)技術の習得、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
2月	サッカー	実技(ゲーム)を中心に、止める、蹴るの基礎技術・戦術、首を振って(観る)技術の習得、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
3月	サッカー	実技(ゲーム)を中心に、止める、蹴るの基礎技術・戦術、首を振って(観る)技術の習得、コーチング、審判法、怪我をしない体づくり、コンディショニングづくり等を各段階に応じて学習する。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	2

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(専攻男子バスケットボール)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(専攻男子バスケットボール) 第 1～3 学年 5 組 ～ 6 組)

使用教科書 : 最新 体育・スポーツ理論 改訂版 (大修館書店)

使用教材 : ボール、ゴール、コーン、ストップウォッチなど

	指導内容	科目・(専攻男子バスケットボール)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数
4月	バスケットボール	オリエンテーション 新入生 自己紹介種目について説明、基礎体力の向上、ウエイトトレーニング第一段階の導入 総合練習、アウトナンバー、スクリメージ	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	6
5月	バスケットボール	総合練習、アウトナンバー、スクリメージ、状況判断を伴う練習、ゲーム	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	8
6月	バスケットボール	総合練習、アウトナンバー、スクリメージ、状況判断を伴う練習、ゲーム	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
7月	バスケットボール	ボールハンドリング、ドリブル、パス、シュート、1ON1,ディフェンスファンダメンタル、フットワーク、ポジション別練習 などバスケットボールの基本的技能の習得と確認を行う。ウエイトトレーニング第二段階	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
8月				
9月	バスケットボール	オフェンスとディフェンスについて4対4、5対5等を通じて技術を向上する。さらにゾーン攻防を深め、インサイドアウトの習得、シャローカット、ハイロー、キックアウト等を学ぶ	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
10月	バスケットボール	アーリーオフェンス(セカンダリーブレイク)の習得、ハーフコート5対5の仕上げとスクリメージ	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
11月	バスケットボール	走力の強化、ディフェンスの脚づくり、シェル、ドロップステップ、スライドステップ、ヘルプローテーションの習得	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
12月	バスケットボール	スクリーンの攻防を深める。オフェンスはビック、DHO,ビンダウン、フレア、シャドー、フレックス、スタグガード、カーテン、ダウン、スペインビック、エクストラパス。ディフェンスはブルー、ファイトオーバー、ピンチング、ダブルダウン、ショーハードの習得	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
1月	バスケットボール	5対5の中でスクリーンの攻防、セカンダリーブレイク、トランジションの習得、ウエイトトレーニング第四段階	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
2月	バスケットボール	グループ戦術、グループ別スクリメージ、ゾーンプレス、ゾーンプレスダウン、ゾーンマンツーマン、チェンジング、ゾーンセットオフェンス、インバウンズプレー	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
3月	バスケットボール	1対1の確認、2対2の確認、ドリブル無し4対4等で走力、ディフェンスの強化	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	2

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(専攻女子バスケットボール)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(専攻女子バスケットボール) 第 1～3 学年 5 組 ～ 6 組)

使用教科書 : 最新 体育・スポーツ理論 改訂版 (大修館書店)

使用教材 : ボール、ゴール、コーン、ストップウォッチなど

	指導内容	科目・(専攻女子バスケットボール)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数
4月	バスケットボール	オリエンテーション 新入生 自己紹介種目について説明、基礎体力の向上、ウエイトトレーニング第一段階の導入 総合練習、アウトナンバー、スクリメージ	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	6
5月	バスケットボール	総合練習、アウトナンバー、スクリメージ、状況判断を伴う練習、ゲーム	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	8
6月	バスケットボール	総合練習、アウトナンバー、スクリメージ、状況判断を伴う練習、ゲーム	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	8
7月	バスケットボール	ボールハンドリング、ドリブル、パス、シュート、1ON1,ディフェンスファンダメンタル、フットワーク、ポジション別練習 などバスケットボールの基本的技能の習得と確認を行う。ウエイトトレーニング第二段階	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	6
8月				
9月	バスケットボール	オフェンスとディフェンスについて4対4、5対5等を通じて技術を向上する。さらにゾーン攻防を深め、インサイドアウトの習得、シャローカット、ハイロー、キックアウト等を学ぶ	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	6
10月	バスケットボール	アーリーオフェンス(セカンダリーブレイク)の習得、ハーフコート5対5の仕上げとスクリメージ	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	8
11月	バスケットボール	走力の強化、ディフェンスの脚づくり、シェル、ドロップステップ、スライドステップ、ヘルブローテーションの習得	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	8
12月	バスケットボール	スクリーンの攻防を深める。オフェンスはビック、DHO,ピндаウン、フレア、シャドー、フレックス、スタグガード、カーテン、ダウン、スペインビック、エクストラパス。ディフェンスはブルー、ファイトオーバー、ピンチング、ダブルダウン、ショーハードの習得	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	6
1月	バスケットボール	5対5の中でスクリーンの攻防、セカンダリーブレイク、トランジションの習得、ウエイトトレーニング第四段階	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	6
2月	バスケットボール	グループ戦術、グループ別スクリメージ、ゾーンプレス、ゾーンプレスダウン、ゾーンマンツーマン、チェンジング、ゾーンセットオフェンス、インバウンズプレー	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	6
3月	バスケットボール	1対1の確認、2対2の確認、ドリブル無し4対4等で走力、ディフェンスの強化	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する * 毎日の活動を課題用紙に記入して提出する。その内容を見て評価する。	2

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(専攻女子バレーボール)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(専攻女子バレーボール) 第 1~3 学年 5 組 ~ 6 組)

使用教科書 : 最新 体育・スポーツ理論 改訂版 (大修館書店)

使用教材 : ボール、ネット、コーン、ストップウォッチなど

	指導内容	科目・(専攻女子バレーボール)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・ 時数
4月	バレーボール	○オリエンテーション 新入生 自己紹介科目について説明 ○基礎練習 2人組でのパス練習 ・アンダーハンドパス(バウンドから) ・オーバーハンドパス(キャッチから) ・スパイクたたきつける(片手から) ・強打レシーブ、ランニングレシーブ ・対人パス	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○課題の取り組み、課題の提出状況等を総合的に評価する。	6
5月	バレーボール	基礎練習 2人組でのパス練習 ・アンダーハンドパス(バウンドから) ・オーバーハンドパス(キャッチから) ・スパイクたたきつける(片手から) ・強打レシーブ、ランニングレシーブ ・対人パス	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○課題の取り組み、課題の提出状況等を総合的に評価する。	8
6月	バレーボール	基礎練習 2人組でのパス練習 ・アンダーハンドパス(バウンドから) ・オーバーハンドパス(キャッチから) ・スパイクたたきつける(片手から) ・強打レシーブ、ランニングレシーブ ・対人パス	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学 状況等を総合的に評価する	8
7月	バレーボール	基礎練習 パス練習 ・アンダーハンドパス(バウンドから) ・オーバーハンドパス(キャッチから) ・スパイクたたきつける(片手から) ・強打レシーブ、ランニングレシーブ ・対人パス	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○課題の取り組み、課題の提出状況等を総合的に評価する。	6
8月				
9月	バレーボール	マンツーマンでのサーブカット ・1分30秒でのローテーション ・10セット行 スパイク練習 ・その場での打ち込み ・ダイレクトスパイク(フェイントから) ・サイドスパイク(2段トスも含む) ・センタースパイク(セミ)	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学 状況等を総合的に評価する	6
10月	バレーボール	マンツーマンでのサーブカット ・1分30秒でのローテーション ・10セット行 スパイク練習 ・その場での打ち込み ・ダイレクトスパイク(フェイントから) ・サイドスパイク(2段トスも含む) ・センタースパイク(セミ)	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学 状況等を総合的に評価する	8
11月	バレーボール	マンツーマンでのサーブカット ・1分30秒でのローテーション ・10セット行 スパイク練習 ・その場での打ち込み ・ダイレクトスパイク(フェイントから) ・サイドスパイク(2段トスも含む) ・センタースパイク(セミ)	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学 状況等を総合的に評価する	8
12月	バレーボール	マンツーマンでのサーブカット ・1分30秒でのローテーション ・10セット行 スパイク練習 ・その場での打ち込み ・ダイレクトスパイク(フェイントから) ・サイドスパイク(2段トスも含む) ・センタースパイク(セミ)	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学 状況等を総合的に評価する	6
1月	バレーボール	コンビ練習 ・セッターをつけて2カ所からの打ち込み ・3カ所からの打ち込み ・ブロック3枚入れのコース打ち 試合 ラリー中心の試合	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学 状況等を総合的に評価する	6
2月	バレーボール	コンビ練習 ・セッターをつけて2カ所からの打ち込み ・3カ所からの打ち込み ・ブロック3枚入れのコース打ち 試合 ラリー中心の試合	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学 状況等を総合的に評価する	6
3月	バレーボール	コンビ練習 ・セッターをつけて2カ所からの打ち込み ・3カ所からの打ち込み ・ブロック3枚入れのコース打ち 試合 ラリー中心の試合	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解 と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学 状況等を総合的に評価する	2

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(専攻女子サッカー)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(専攻女子サッカー) 第 1~3 学年 5 組 ~ 6 組)

使用教科書 最新 体育・スポーツ理論 改訂版 (大修館書店)

使用教材 : ボール、ゴール、コーン、ストップウォッチなど

	指導内容	科目・(専攻女子サッカー)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・ 時数
4月	サッカー	中心技術: 基礎技術:止める、蹴る、周りを見る、指示する、出したら動く 個人・チーム戦術:1対1、2対2、4対4、プレー選択、等 基礎体力:正しい走り方・止まり方、持久力向上、体幹の強化、バランス・柔軟性等の獲得・指導法を身につける	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する ●毎日トレーニングした内容を記入する用紙によって評価する。	6
5月	サッカー	中心技術: 基礎技術:止める、蹴る、周りを見る、指示する、出したら動く 個人・チーム戦術:1対1、2対2、4対5、プレー選択、等 基礎体力:正しい走り方・止まり方、持久力向上、体幹の強化、バランス・柔軟性等の獲得・指導法を身につける	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する ●毎日トレーニングした内容を記入する用紙によって評価する。	8
6月	サッカー	中心技術: 基礎技術:止める、蹴る、周りを見る、指示する、出したら動く 個人・チーム戦術:1対1、2対2、4対6、プレー選択、等 基礎体力:正しい走り方・止まり方、持久力向上、体幹の強化、バランス・柔軟性等の獲得・指導法を身につける	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
7月	サッカー	中心課題: 基礎技術 チーム戦術:OFの組み立て、DFの連携 専門体力:インターバル形式のトレーニング、瞬発力・敏捷性・スピードのトレーニング・指導法を身につける	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
8月				
9月	サッカー	中心課題: 基礎技術 チーム戦術:OFの組み立て、DFの連携 専門体力:インターバル形式のトレーニング、瞬発力・敏捷性・スピードのトレーニング・指導法を身につける	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
10月	サッカー	中心課題: 基礎技術 チーム戦術:OFの組み立て、DFの連携 専門体力:インターバル形式のトレーニング、瞬発力・敏捷性・スピードのトレーニング・指導法を身につける	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
11月	サッカー	中心課題: 基礎技術 チーム戦術:OFの組み立て、DFの連携 専門体力:インターバル形式のトレーニング、瞬発力・敏捷性・スピードのトレーニング・指導法を身につける	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
12月	サッカー	審判法を習得する	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
1月	サッカー	中心課題: 基礎技術 基礎・専門体力を身につける・指導法	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
2月	サッカー	中心課題: 基礎技術 基礎・専門体力を身につける・指導法	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
3月	サッカー	中心課題: 基礎技術 基礎・専門体力を身につける・指導法	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	2

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(専攻陸上競技)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(専攻陸上競技) 第 1~3 学年 5 組 ~ 6 組)

使用教科書 最新 体育・スポーツ理論 改訂版 (大修館書店)

使用教材 : コーン、ストップウォッチなど

	指導内容	科目・(専攻陸上競技)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数
4月	陸上競技	陸上競技のルールや、特性の理解を深め競技種目に応じたブロック別練習を行う。各種目の技術を習得し、各自のベスト記録を目指す。高いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングを同時に学ぶ。 全ブロック 各種ドリル、体幹トレーニング、技術練習	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する ●毎日トレーニングした内容を記入する用紙によって評価する。	6
5月	陸上競技	陸上競技のルールや、特性の理解を深め競技種目に応じたブロック別練習を行う。各種目の技術を習得し、各自のベスト記録を目指す。高いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングを同時に学ぶ。 全ブロック 各種ドリル、体幹トレーニング、技術練習	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する ●毎日トレーニングした内容を記入する用紙によって評価する。	8
6月	陸上競技	夏の試合シーズンに合わせて、基礎体力の向上を第一の目的として行う。競技種目に応じたブロック別練習を行う。各種目の技術を習得し、各自のベスト記録を目指す。高いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングを同時に学ぶ。 短距離 各種ドリル・スタートダッシュ・加速走・テンボ走・レベティション・バトンパス他 中長距離 インターバル・レベティション・ペースランニング・野外走他 跳躍投擲 短距離との練習と技術練習	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
7月	陸上競技	夏の試合シーズンに合わせて、競技種目に応じたブロック別練習を行う。各種目の技術を習得し、各自のベスト記録を目指す。高いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングを同時に学ぶ。 短距離 各種ドリル・スタートダッシュ・加速走・テンボ走・レベティション・バトンパス他 中長距離 インターバル・レベティション・ペースランニング・野外走他 跳躍投擲 短距離との練習と技術練習	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
8月	陸上競技	夏の試合シーズンに合わせて、競技種目に応じたブロック別練習を行う。各種目の技術を習得し、各自のベスト記録を目指す。高いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングを同時に学ぶ。 短距離 各種ドリル・スタートダッシュ・加速走・テンボ走・レベティション・バトンパス他 中長距離 インターバル・レベティション・ペースランニング・野外走他 跳躍投擲 短距離との練習と技術練習	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	
9月	陸上競技	秋の試合シーズンに合わせて、競技種目に応じたブロック別練習を行う。各種目の技術を習得し、各自のベスト記録を目指す。高いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングを同時に学ぶ。 短距離 各種ドリル・スタートダッシュ・加速走・テンボ走・レベティション・バトンパス他 中長距離 インターバル・レベティション・ペースランニング・野外走他 跳躍投擲 短距離との練習と技術練習	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
10月	陸上競技	秋の試合シーズンに合わせて、競技種目に応じたブロック別練習を行う。各種目の技術を習得し、各自のベスト記録を目指す。高いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングを同時に学ぶ。 短距離 各種ドリル・スタートダッシュ・加速走・テンボ走・レベティション・バトンパス他 中長距離 インターバル・レベティション・ペースランニング・野外走他 跳躍投擲 短距離との練習と技術練習	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
11月	陸上競技	秋の試合シーズンに合わせて、競技種目に応じたブロック別練習を行う。各種目の技術を習得し、各自のベスト記録を目指す。高いパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングを同時に学ぶ。 短距離 各種ドリル・スタートダッシュ・加速走・テンボ走・レベティション・バトンパス他 中長距離 インターバル・レベティション・ペースランニング・野外走他 跳躍投擲 短距離との練習と技術練習	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	8
12月	陸上競技	冬期トレーニングを行う。前半はブロックを分けず全員で、陸上競技を行う上で必要な基礎的なトレーニングを行う。基礎技術・戦術、コーチング、審判法等を各段階に応じて学習する。後半は試合シーズンに向けたトレーニングに移行していく。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
1月	陸上競技	冬期トレーニングを行う。前半はブロックを分けず全員で、陸上競技を行う上で必要な基礎的なトレーニングを行う。基礎技術・戦術、コーチング、審判法等を各段階に応じて学習する。後半は試合シーズンに向けたトレーニングに移行していく。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
2月	陸上競技	冬期トレーニングを行う。前半はブロックを分けず全員で、陸上競技を行う上で必要な基礎的なトレーニングを行う。基礎技術・戦術、コーチング、審判法等を各段階に応じて学習する。後半は試合シーズンに向けたトレーニングに移行していく。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	6
3月	陸上競技	冬期トレーニングを行う。前半はブロックを分けず全員で、陸上競技を行う上で必要な基礎的なトレーニングを行う。基礎技術・戦術、コーチング、審判法等を各段階に応じて学習する。後半は試合シーズンに向けたトレーニングに移行していく。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すための思考・判断○運動の技能○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○実技試験と授業中の取り組み、課題の提出、出席・遅刻・見学状況等を総合的に評価する	2