

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(体育1年普福男子3単位)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(体育1年普福男子3単位) 第 1 学年 1 組 ~ 5 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 : 打ち込みマット、ホイッスル、ボール、ゴール、コーン、ネット、ビート板、ストップウォッチなど

	指導内容	科目・(体育1年普福男子3単位)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数	
4月	体づくり運動 球技	<p><体力テスト> 体力テストの指針を向上させるために練習を行う。</p> <p><体づくり運動> ストレッチ、ペア運動等の体ほくし運動 補強運動等の体力を高める運動</p>	<p><ソフトボール> バッド操作(スイング、スタンス)ボール操作(キャッチボール) 試合の方法の確認し、試合を行う (テニス) サーブ、フォアハンド、バックハンド、ボレー、ダブルスでのゲーム (バスケットボール) ボールコントロール、パス、ドリブル・シュート等基本的技術の習得 2対1・3対7等を通じてオフENSEの基本的考え方を学ぶ ゲームで習得した技術を発現する</p>	<p>(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</p>	9
5月	柔道 体づくり運動 球技	<p><柔道> 柔道衣の着方、畳み方 礼法:後ろ受け身・前受け身・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。</p> <p><体づくり運動> ストレッチ、ペア運動等の体ほくし運動 補強運動等の体力を高める運動</p>	<p><ソフトボール> バッド操作(スイング、スタンス)ボール操作(キャッチボール) 試合の方法の確認し、試合を行う (テニス) サーブ、フォアハンド、バックハンド、ボレー、ダブルスでのゲーム (バスケットボール) ボールコントロール、パス、ドリブル・シュート等基本的技術の習得 2対1・3対7等を通じてオフENSEの基本的考え方を学ぶ ゲームで習得した技術を発現する</p>	<p>(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</p>	9
6月	水泳 体育理論	<p><水泳競技> クロール、平泳ぎの練習 泳力チェック後、泳力別指導 ○初心者:ブル、キック、コンビ練習、 ○中・上級者:タイム測定、長距離泳 ○泳力テスト(全員) <体育理論> スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴</p>		<p>(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</p>	9
7月	水泳 体育理論	<p><水泳競技> クロール、平泳ぎの練習 泳力チェック後、泳力別指導 ○初心者:ブル、キック、コンビ練習、 ○中・上級者:タイム測定、長距離泳 ○泳力テスト(全員) <体育理論> スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴</p>		<p>(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</p>	9
8月					
9月	柔道 球技 体育理論	<p><柔道> 柔道衣の着方、畳み方・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。 <体育理論> スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴</p>	<p><ソフトボール> バッド操作(スイング、スタンス)ボール操作(キャッチボール) 試合の方法の確認し、試合を行う (テニス) サーブ、フォアハンド、バックハンド、ボレー、ダブルスでのゲーム (バスケットボール) ボールコントロール、パス、ドリブル・シュート等基本的技術の習得 2対1・3対7等を通じてオフENSEの基本的考え方を学ぶ ゲームで習得した技術を発現する</p>	<p>(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</p>	6
10月	球技 柔道 体づくり運動	<p><柔道> 柔道衣の着方、畳み方・礼法:後ろ受け身・前受け身・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。</p> <p><体づくり運動> ストレッチ、ペア運動等の体ほくし運動 補強運動等の体力を高める運動</p>	<p><ソフトボール> バッド操作(スイング、スタンス)ボール操作(キャッチボール) 試合の方法の確認し、試合を行う (テニス) サーブ、フォアハンド、バックハンド、ボレー、ダブルスでのゲーム (バスケットボール) ボールコントロール、パス、ドリブル・シュート等基本的技術の習得 2対1・3対8等を通じてオフENSEの基本的考え方を学ぶ ゲームで習得した技術を発現する</p>	<p>(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</p>	9
11月	球技 柔道 体づくり運動	<p><柔道> 柔道衣の着方、畳み方・礼法:後ろ受け身・前受け身・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。</p> <p><体づくり運動> ストレッチ、ペア運動等の体ほくし運動 補強運動等の体力を高める運動</p>	<p><ソフトボール> バッド操作(スイング、スタンス)ボール操作(キャッチボール) 試合の方法の確認し、試合を行う (テニス) サーブ、フォアハンド、バックハンド、ボレー、ダブルスでのゲーム (バスケットボール) ボールコントロール、パス、ドリブル・シュート等基本的技術の習得 2対1・3対9等を通じてオフENSEの基本的考え方を学ぶ ゲームで習得した技術を発現する</p>	<p>(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</p>	12
12月	球技 柔道 体づくり運動	<p><柔道> 柔道衣の着方、畳み方・礼法:後ろ受け身・前受け身・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。</p> <p><体づくり運動> ストレッチ、ペア運動等の体ほくし運動 補強運動等の体力を高める運動</p>	<p><ソフトボール> バッド操作(スイング、スタンス)ボール操作(キャッチボール) 試合の方法の確認し、試合を行う (テニス) サーブ、フォアハンド、バックハンド、ボレー、ダブルスでのゲーム (バスケットボール) ボールコントロール、パス、ドリブル・シュート等基本的技術の習得 2対1・3対10等を通じてオフENSEの基本的考え方を学ぶ ゲームで習得した技術を発現する</p>	<p>(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</p>	9
1月	陸上競技	<p><持久走> インターバルトレーニング 3キロ走 4キロ走</p>		<p>(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</p>	12
2月	陸上競技	<p><持久走> インターバルトレーニング 3キロ走 4キロ走</p>		<p>(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</p>	12
3月	陸上競技 体育理論	<p><持久走> インターバルトレーニング 3キロ走 4キロ走 <体育理論> スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴</p>		<p>(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</p>	9

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目 (体育1年普福女子3単位) 年間指導計画

教科: (体育) 科目: (体育1年普福女子3単位) 第 1 学年 1 組 ~ 5 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 : メジャー、槍、マット、跳び箱、ロイター板、ボール、ゴール、コーン、ネット、ピート板、ストップウォッチなど

	指導内容	科目・(体育1年普福女子3単位) の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数
4月	体づくり運動 球技	<p><体づくり運動> 筋肉を伸ばす静的柔軟 可動域を広げる動的柔軟 体力を高める補強運動</p> <p>(サッカー) 基礎的ボールコントロール(キック:インサイドキック・インフロントキック、 トラップ:インサイド・胸)ミニゲーム (卓球) サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス、技術テスト (バレー) バスの練習(2人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップス バイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス)サーブ</p>	<p>(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</p>	9
5月	体づくり運動 球技	<p><体づくり運動> 筋肉を伸ばす静的柔軟 可動域を広げる動的柔軟 体力を高める補強運動</p> <p>(サッカー) 基礎的ボールコントロール(キック:インサイドキック・インフロントキック、 トラップ:インサイド・胸)ミニゲーム (卓球) サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス、技術テスト (バレー) バスの練習(3人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップス バイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス)サーブ</p>	<p>(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</p>	9
6月	体づくり運動 水泳	<p><水泳競技> クロール、平泳ぎの練習 泳力チェック後、泳力別指導 ○初心者:フル、キック、コンビ練習、 ○中・上級者:タイム測定、長距離泳 ○泳力テスト(全員)</p> <p><体づくり運動> 筋肉を伸ばす静的柔軟 可動域を広げる動的柔軟 体力を高める補強運動</p>	<p>(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</p>	9
7月	水泳 体育理論	<p><水泳競技> クロール、平泳ぎの練習 泳力チェック後、泳力別指導 ○初心者:フル、キック、コンビ練習、 ○中・上級者:タイム測定、長距離泳 ○泳力テスト(全員)</p> <p>(体育理論) スポーツの歴史、文化的 特性や現代のスポーツ の特徴</p>	<p>(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</p>	9
8月				
9月	球技	<p>(バスケットボール) ボールコントロール・パス・ドリブル・シュート等基本的技 術の習得 (バドミントン) サーブ、各種ショット、ゲームの進め方、シングルス、ダ ブルス (アルティメット) スローイング、キャッチング、ゲーム</p> <p>(サッカー) 基礎的ボールコントロール(キック:インサイドキック・インフロントキック、 トラップ:インサイド・胸)ミニゲーム (卓球) サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス、技術テスト (バレー) バスの練習(2人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップス バイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス)サーブ</p>	<p>(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</p>	6
10月	球技	<p>(バスケットボール) ボールコントロール・パス・ドリブル・シュート等基本的技 術の習得 (バドミントン) サーブ、各種ショット、ゲームの進め方、シングルス、ダ ブルス (アルティメット) スローイング、キャッチング、ゲーム</p> <p>(サッカー) 基礎的ボールコントロール(キック:インサイドキック・インフロントキック、 トラップ:インサイド・胸)ミニゲーム (卓球) サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス、技術テスト (バレー) バスの練習(2人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップス バイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス)サーブ</p>	<p>(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</p>	9
11月	球技	<p>(バスケットボール) ボールコントロール・パス・ドリブル・シュート等基本的技 術の習得 (バドミントン) サーブ、各種ショット、ゲームの進め方、シングルス、ダ ブルス (アルティメット) スローイング、キャッチング、ゲーム</p> <p>(サッカー) 基礎的ボールコントロール(キック:インサイドキック・インフロントキック、 トラップ:インサイド・胸)ミニゲーム (卓球) サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス、技術テスト (バレー) バスの練習(2人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップス バイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス)サーブ</p>	<p>(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</p>	12
12月	体づくり運動 陸上 体育理論	<p>(バスケットボール) ボールコントロール・パス・ドリブル・シュート等基本的技 術の習得 (バドミントン) サーブ、各種ショット、ゲームの進め方、シングルス、ダ ブルス (アルティメット) スローイング、キャッチング、ゲーム</p> <p>(サッカー) 基礎的ボールコントロール(キック:インサイドキック・インフロントキック、 トラップ:インサイド・胸)ミニゲーム (卓球) サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス、技術テスト (バレー) バスの練習(2人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップス バイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス)サーブ</p>	<p>(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</p>	9
1月	陸上競技	<p><持久走> インターバルトレーニング 3キロ走 4キロ走</p>	<p>(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</p>	12
2月	陸上競技	<p><持久走> インターバルトレーニング 3キロ走 4キロ走</p>	<p>(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</p>	12
3月	陸上競技 体育理論	<p><持久走> インターバルトレーニング 3キロ走 4キロ走 (体育理論) スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴</p>	<p>(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</p>	9

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(1年保健)年間指導計画

教科:(保健体育) 科目:(1年保健) 第1学年 1組～6組)

使用教科書:現代高等保健体育(大修館書店)

使用教材:各種資料、ビデオなど

	指導内容	科目・(1年保健)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数
4月	現代社会と健康	オリエンテーション 授業の受け方、年間授業計画など 私達の健康のすがた 健康のとらえ方	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。 *教科書の書き取り課題をみて評価する。	4
5月	現代社会と健康	健康について考えてみよう 健康と意志決定・行動選択 健康に関する環境づくり	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。 *教科書の書き取り課題をみて評価する。	3
6月	現代社会と健康	生活習慣病とその予防 食事と健康 運動と健康	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。	3
7月	現代社会と健康	運動と健康 休養・睡眠と健康	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。	3
8月				
9月	現代社会と健康	喫煙と健康 飲酒と健康 薬物乱用と健康	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。	2
10月	現代社会と健康	薬物乱用と健康 現代の感染症 感染症の予防	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。	3
11月	現代社会と健康	感染症の予防 性感染症・エイズとその予防 欲求と適応機制 心身相関とストレス	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。	4
12月	現代社会と健康	心身相関とストレス ストレスの対処 心の健康と自己実現	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。	3
1月	現代社会と健康	交通事故の現状と要因 交通社会における運転者の資質と責任	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。	3
2月	現代社会と健康	交通社会における運転者の資質と責任 安全な交通社会づくり 応急手当の意義とその基本 心肺蘇生法	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。	4
3月	現代社会と健康	心肺蘇生法 日常的な応急手当	①健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしているか。②健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断しているか。 ③健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けているか。の3つの観点で評価する。 具体的には日々の授業の中での参加の様子、適宜実施される小テスト、レポートの提出状況、定期考査などから総合的に評価する。	3

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(1年スポーツⅠ)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(1年スポーツⅠ) 第 1 学年 6 組

使用教科書 : 体育・スポーツ理論 改訂版 (大修館書店)

使用教材 : マット、ロイター板、エヴァーマット、高跳びバー、円盤、メジャー、ストップウォッチなど

	指導内容	科目・(1年スポーツⅠ)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 体操競技(床運動) スポーツテスト	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。 <スポーツテスト> スポーツテストの指数を向上するために練習を行う。	(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	3
5月	陸上競技 体操競技(床運動) スポーツテスト	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。 <スポーツテスト> スポーツテストの指数を向上するために練習を行う。	(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	3
6月	陸上競技 体操競技(床運動) 水泳競技	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。 <水泳競技> 個人メドレーを正しい泳法で泳げるようになる。 記録・計測	(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	4
7月	陸上競技 体操競技(床運動) 水泳競技	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。 <水泳競技> 個人メドレーを正しい泳法で泳げるようになる。 記録・計測	(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	3
8月				
9月	陸上競技 体操競技(床運動) 水泳競技	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。 <水泳競技> 個人メドレーを正しい泳法で泳げるようになる。 記録・計測	(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
10月	陸上競技 体操競技(床運動)	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。	(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	4
11月	陸上競技 体操競技(床運動)	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。	(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	4
12月	陸上競技 体操競技(床運動)	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。	(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
1月	陸上競技 体操競技(床運動)	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。	(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	3
2月	陸上競技 体操競技(床運動)	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。	(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	4
3月	陸上競技 体操競技(床運動)	<体操競技> ハンドスプリングから前方宙返りが出来るようになる。 <陸上競技> 走り高跳び、円盤投げのフォームなど理論を学びより良い記録を出す。 記録計測が正しく出来るようになる。	(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	3

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(1年スポーツⅡ)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(1年スポーツⅡ) 第 1 学年 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 : 各種ボール、ゴール、ネット、ラケット、コーン、ホイッスルなど

	指導内容	科目・(1年スポーツⅡ)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数
4月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バスケットボール> バスの確認(チェストパス・ショルダーパス・バウンズパス) シュートの練習(レイアップ・フックシュート・セットシュート) オフェンスプレー、ディフェンスプレー 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p> <p>* 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。</p>	8
5月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バレーボール> バスの練習(2人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップスバイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス) サーブ(アンダーハンドサーブ・サイドハンドサーブ・フローターサーブの習得) 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p> <p><サッカー> リフティング、キックの練習(インサイド・インステップ・インフロント:パス・シュートへの適用) トラップ、ドリブル・フェイント 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p> <p>* 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。</p>	8
6月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バスケットボール> バスの確認(チェストパス・ショルダーパス・バウンズパス) シュートの練習(レイアップ・フックシュート・セットシュート) オフェンスプレー、ディフェンスプレー 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	8
7月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バスケットボール> バスの確認(チェストパス・ショルダーパス・バウンズパス) シュートの練習(レイアップ・フックシュート・セットシュート) オフェンスプレー、ディフェンスプレー 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	4
8月		<p><バレーボール> バスの練習(2人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップスバイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス) サーブ(アンダーハンドサーブ・サイドハンドサーブ・フローターサーブの習得) 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p> <p><サッカー> リフティング、キックの練習(インサイド・インステップ・インフロント:パス・シュートへの適用) トラップ、ドリブル・フェイント 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	4
9月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バスケットボール> バスの確認(チェストパス・ショルダーパス・バウンズパス) シュートの練習(レイアップ・フックシュート・セットシュート) オフェンスプレー、ディフェンスプレー 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	6
10月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バスケットボール> バスの確認(チェストパス・ショルダーパス・バウンズパス) シュートの練習(レイアップ・フックシュート・セットシュート) オフェンスプレー、ディフェンスプレー 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	8
11月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バスケットボール> バスの確認(チェストパス・ショルダーパス・バウンズパス) シュートの練習(レイアップ・フックシュート・セットシュート) オフェンスプレー、ディフェンスプレー 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p> <p><バレーボール> バスの練習(2人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップスバイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス) サーブ(アンダーハンドサーブ・サイドハンドサーブ・フローターサーブの習得) 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p> <p><サッカー> リフティング、キックの練習(インサイド・インステップ・インフロント:パス・シュートへの適用) トラップ、ドリブル・フェイント 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	6
12月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バスケットボール> バスの確認(チェストパス・ショルダーパス・バウンズパス) シュートの練習(レイアップ・フックシュート・セットシュート) オフェンスプレー、ディフェンスプレー 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	6
1月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バスケットボール> バスの確認(チェストパス・ショルダーパス・バウンズパス) シュートの練習(レイアップ・フックシュート・セットシュート) オフェンスプレー、ディフェンスプレー 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	6
2月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バレーボール> バスの練習(2人組でのバス・キャッチボール・バウンドパス・スナップスバイク・ドライブ回転・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス) サーブ(アンダーハンドサーブ・サイドハンドサーブ・フローターサーブの習得) 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p> <p><サッカー> リフティング、キックの練習(インサイド・インステップ・インフロント:パス・シュートへの適用) トラップ、ドリブル・フェイント 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	6
3月	球技(バスケット、バレー、サッカー)	<p><バスケットボール> バスの確認(チェストパス・ショルダーパス・バウンズパス) シュートの練習(レイアップ・フックシュート・セットシュート) オフェンスプレー、ディフェンスプレー 基礎的な技能を生かしてのゲーム及び審判法を学ぶ</p>	<p>(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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</p>	6

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(1年スポーツⅢ)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(1年スポーツⅢ) 第 1 学年 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 : 打ち込みマット、ホイッスルなど

	指導内容	科目・(1年スポーツⅢ)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数	
4月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	3
5月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	3
6月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	4
7月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	3
8月					
9月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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
10月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	4
11月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	4
12月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	3
1月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	3
2月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	3
3月	柔道 剣道	<柔道> ・柔道衣の着方、畳み方 ・礼法 ・後ろ受け身 ・前受け身 ・横受け身 以上のポイントをつかみ、出来るようになる。	<剣道> 素振り、防具のつけ方、構え、すり足、蹲踞	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての 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	3

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(1年スポーツⅣ)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(1年スポーツⅣ) 第 1 学年 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 : 音源デッキ、太鼓、布など

	指導内容	科目・(1年スポーツⅣ)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・ 時数
4月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
5月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
6月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	4
7月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
8月				
9月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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
10月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	4
11月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	4
12月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
1月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
2月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
3月	ダンス	オリエンテーション ウォーミングアップとストレッチング 基本運動 ・歩く、走る、とぶ ・回る、バランス、転がる ・ねじる、振る、回る、屈伸 ・基本動作の連続 ・発表 各種の体ほぐし運動	(観点) ○運動に取り組み関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(1年スポーツVI)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(1年スポーツVI) 第 1 学年 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 : 縄跳び、ボール、ダンベル、ホイッスルなど

	指導内容	科目・(1年スポーツVI)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・ 時数
4月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・ベアでのストレッチング ・ベアでのリラックスできる運動 ・リズムカルなウォーキングやジョギング ・整列からの集団行動 グループでの互いの身体の変化を気付きながら集団行動を行う。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
5月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・ベアでのストレッチング ・ベアでのリラックスできる運動 ・リズムカルなウォーキングやジョギング ・整列からの集団行動 グループでの互いの身体の変化を気付きながら集団行動を行う。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	4
6月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・ベアでのストレッチング ・ベアでのリラックスできる運動 ・リズムカルなウォーキングやジョギング ・整列からの集団行動 グループでの互いの身体の変化を気付きながら集団行動を行う。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	4
7月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・ベアでのストレッチング ・ベアでのリラックスできる運動 ・リズムカルなウォーキングやジョギング ・整列からの集団行動 グループでの互いの身体の変化を気付きながら集団行動を行う。	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
8月				
9月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・整列からの集団行動 ・体操 ・シグナルウォーキング ・縄跳びやボールを使った運動	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
10月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・整列からの集団行動 ・体操 ・シグナルウォーキング ・縄跳びやボールを使った運動	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
11月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・整列からの集団行動 ・体操 ・シグナルウォーキング ・縄跳びやボールを使った運動	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	4
12月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・整列からの集団行動 ・体操 ・シグナルウォーキング ・縄跳びやボールを使った運動	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
1月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・組み立て体操 互いの身体の変化や調子がかかるようにベアやグループを作って行う。 ・ウェイトトレーニングの基礎	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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
2月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・組み立て体操 互いの身体の変化や調子がかかるようにベアやグループを作って行う。 ・ウェイトトレーニングの基礎	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3
3月	体ほぐし運動 体力を高める運動	・組み立て体操 互いの身体の変化や調子がかかるようにベアやグループを作って行う。 ・ウェイトトレーニングの基礎	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指しての思考・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	3

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(スポーツ総合演習)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(スポーツ総合演習) 第 1~3 学年 5 組 ~ 7 組)

使用教科書 : 最新 体育・スポーツ理論 改訂版 (大修館書店)、アクティブスポーツ 総合版 (大修館書店)

使用教材 : ボール、ラケット、シャトル、ホイッスルなど

	指導内容	科目・(スポーツ総合演習)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・ 時数
4月	コーチング理論・実践	スポーツの意義と価値について深めさせる。 ・文化としてのスポーツ(スポーツとはなにか) ・スポーツの集団と組織(チームとは・クラブとは・アソシエーションとは) ・専攻スポーツについて	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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。	3
5月	コーチング理論・実践	スポーツの意義と価値について深めさせる。 ・文化としてのスポーツ(スポーツとはなにか) ・スポーツの集団と組織(チームとは・クラブとは・アソシエーションとは) ・専攻スポーツについて	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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
6月	コーチング理論・実践	スポーツの意義と価値について深めさせる。 ・文化としてのスポーツ(スポーツとはなにか) ・スポーツの集団と組織(チームとは・クラブとは・アソシエーションとは) ・専攻スポーツについて	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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	4
7月	コーチング理論・実践	スポーツの意義と価値について深めさせる。 ・文化としてのスポーツ(スポーツとはなにか) ・スポーツの集団と組織(チームとは・クラブとは・アソシエーションとは) ・専攻スポーツについて	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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	3
8月	コーチング理論・実践	スポーツの意義と価値について深めさせる。 ・文化としてのスポーツ(スポーツとはなにか) ・スポーツの集団と組織(チームとは・クラブとは・アソシエーションとは) ・専攻スポーツについて	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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
9月	コーチング理論・実践	スポーツコーチングについて理解を深めさせる。 ・専攻スポーツについて ・コーチング法について ・トレーニングプランの作成 ・トレーニングにおけるコーチング実践	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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	3
10月	コーチング理論・実践	スポーツコーチングについて理解を深めさせる。 ・専攻スポーツについて ・コーチング法について ・トレーニングプランの作成 ・トレーニングにおけるコーチング実践	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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	4
11月	コーチング理論・実践	スポーツコーチングについて理解を深めさせる。 ・専攻スポーツについて ・コーチング法について ・トレーニングプランの作成 ・トレーニングにおけるコーチング実践	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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	4
12月	コーチング理論・実践	スポーツコーチングについて理解を深めさせる。 ・専攻スポーツについて ・コーチング法について ・トレーニングプランの作成 ・トレーニングにおけるコーチング実践	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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	3
1月	コーチング理論・実践	スポーツコーチングについて理解を深めさせる。 ・専攻スポーツについて ・コーチング法について ・トレーニングプランの作成 ・トレーニングにおけるコーチング実践	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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	3
2月	コーチング理論・実践	スポーツコーチングについて理解を深めさせる。 ・専攻スポーツについて ・コーチング法について ・トレーニングプランの作成 ・トレーニングにおけるコーチング実践	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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
3月	コーチング理論・実践	スポーツコーチングについて理解を深めさせる。 ・専攻スポーツについて ・コーチング法について ・トレーニングプランの作成 ・トレーニングにおけるコーチング実践	(観点) ○運動に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの 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(1年スポーツ概論)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(1年スポーツ概論) 第 1 学年 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 : 各種資料、ビデオなど

	指導内容	科目・(1年スポーツ概論)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・ 時数
4月	社会の変化と体育・スポーツ	スポーツの役割や楽しみなど様々な角度から体育・スポーツを考える。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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	3
5月	運動技能の構造と運動の学び方	・運動技能の成り立ち、プラトーやスランプについて理解する。 ・合理的な練習とは何か など	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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	3
6月	体ほぐしの意義と行い方、 心身相関	・メンタルトレーニングについて学ぶ。 ・心と体は一つであることについて学ぶ。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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	4
7月	筋肉のしくみと働き及び全身の主な骨格筋	人間の体のしくみ、各器官の機能やつくりについて学ぶ。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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
8月				
9月	体カトレーニングの内容と行い方	・トレーニングのための基本的5原則や、実践のための手順等を理解する。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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
10月	体カトレーニングの内容と行い方	・トレーニングのための基本的5原則や、実践のための手順等を理解する。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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	3
11月	体カテストの分析	自己の体カテストを分析し、体カトレーニングの計画を作成する。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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	4
12月	運動と安全(障害について)	・トレーニング中に起きやすいケガや病気について理解する。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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	3
1月	運動と安全(応急処置について)	障害予防や応急処置(RICEや心肺蘇生法)について学ぶ。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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	4
2月	運動と安全(応急処置について) 栄養とスポーツ	障害予防や応急処置(RICEや心肺蘇生法)について学ぶ。 栄養とスポーツの関わりについて理解する。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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	4
3月	栄養とスポーツ	栄養とスポーツの関わりについて理解する。	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指す の思考・判断○運動の特性と合理的な行い方の理解と知識 (方法) ○筆記及び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	3