

都立野津田高等学校令和3年度 科目(体育3年普福男子2単位)年間指導計画

教科:(体育) 体育3年普福男子2単位) 第3学年 1組～4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、ネット、コーン、タイマーなど

	指導内容	科目・(体育3年普福男子2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 陸上競技 球技 体育理論	<p>〈体づくり運動〉 ストレッチ、ペア運動等の体ほぐし運動 補強運動等の体力を高める運動 〈スポーツテスト〉 スポーツテストの指数を向上させるために練習を行う。 〈体育理論〉 豊かなスポーツライフの設計の仕方</p>	<p>〈タグラグビー〉 基礎的ボールコントロール、オフェンス練習、ディフェンス練習 ミニゲーム 〈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2等を通じてオフェンス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
5月	体づくり運動 陸上競技 球技 体育理論	<p>〈体づくり運動〉 ストレッチ、ペア運動等の体ほぐし運動 補強運動等の体力を高める運動 〈スポーツテスト〉 スポーツテストの指数を向上させるために練習を行う。 〈体育理論〉 豊かなスポーツライフの設計の仕方</p>	<p>〈タグラグビー〉 基礎的ボールコントロール、オフェンス練習、ディフェンス練習 ミニゲーム 〈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2等を通じてオフェンス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
6月	水泳 球技	<p>〈水泳競技〉 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)</p>	<p>〈バレーボール〉 パス(オーバーハンド・アンダーハンド) レシーブ・トス・ブロッキング) サーブ(アンダーハンド・サイドハンド) ゲーム ・ラリーを楽しむゲーム・初歩的な三段攻撃を楽しむゲーム・役割を分けての攻守づくりを楽しむゲーム・審判法の理解</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	水泳 球技	<p>〈水泳競技〉 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)</p>	<p>〈バレーボール〉 パス(オーバーハンド・アンダーハンド) レシーブ・トス・ブロッキング) サーブ(アンダーハンド・サイドハンド) ゲーム ・ラリーを楽しむゲーム・初歩的な三段攻撃を楽しむゲーム・役割を分けての攻守づくりを楽しむゲーム・審判法の理解</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
8月					
9月	水泳 球技	<p>〈水泳競技〉 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)</p>	<p>〈バレーボール〉 パス(オーバーハンド・アンダーハンド) レシーブ・トス・ブロッキング) サーブ(アンダーハンド・サイドハンド) ゲーム ・ラリーを楽しむゲーム・初歩的な三段攻撃を楽しむゲーム・役割を分けての攻守づくりを楽しむゲーム・審判法の理解</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	体づくり運動 球技 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 2対1・3対2等を通じてオフェンス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。 〈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・蹴・胸、ヘディング) 1対1、2対2 ミニゲーム、1/2コートゲーム</p>	<p>〈体づくり運動〉 ストレッチ、ペア運動の体ほぐし運動 補強運動等の体力を高める運動 〈体育理論〉 豊かなスポーツライフの設計の仕方</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	体づくり運動 球技 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 2対1・3対2等を通じてオフェンス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。 〈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・蹴・胸、ヘディング) 1対1、2対2 ミニゲーム、1/2コートゲーム</p>	<p>〈体づくり運動〉 ストレッチ、ペア運動の体ほぐし運動 補強運動等の体力を高める運動 〈体育理論〉 豊かなスポーツライフの設計の仕方</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
12月	体づくり運動 球技 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 2対1・3対2等を通じてオフェンス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。 〈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・蹴・胸、ヘディング) 1対1、2対2 ミニゲーム、1/2コートゲーム</p>	<p>〈体づくり運動〉 ストレッチ、ペア運動の体ほぐし運動 補強運動等の体力を高める運動 〈体育理論〉 豊かなスポーツライフの設計の仕方</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	<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 2対1・3対2等を通じてオフェンス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。 〈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・蹴・胸、ヘディング) 1対1、2対2 ミニゲーム、1/2コートゲーム</p>	<p>〈体づくり運動〉 ストレッチ、ペア運動の体ほぐし運動 補強運動等の体力を高める運動 〈体育理論〉 豊かなスポーツライフの設計の仕方</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	<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 2対1・3対2等を通じてオフェンス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。 〈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・蹴・胸、ヘディング) 1対1、2対2 ミニゲーム、1/2コートゲーム</p>	<p>〈体づくり運動〉 ストレッチ、ペア運動の体ほぐし運動 補強運動等の体力を高める運動 〈体育理論〉 豊かなスポーツライフの設計の仕方</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	<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 2対1・3対2等を通じてオフェンス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。 〈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・蹴・胸、ヘディング) 1対1、2対2 ミニゲーム、1/2コートゲーム</p>	<p>〈体づくり運動〉 ストレッチ、ペア運動の体ほぐし運動 補強運動等の体力を高める運動 〈体育理論〉 豊かなスポーツライフの設計の仕方</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

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目 (体育3年普福女子2単位) 年間指導計画

教科: (体育) 科目: (体育3年普福女子2単位) 第 3 学年 1 組 ~ 4 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、ネット、ストップウォッチ、ラケット、など

	指導内容	科目・(体育3年普福女子2単位) の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数
4月	球技 陸上競技	<p><テニス> ラケットの握り方 ストロークの練習(フォア・バック) ボレー練習 サーブ練習 簡易ゲーム シングルスゲーム <体力テスト> 体力テストの指数を向上させるために練習を行う。</p> <p><卓球> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</p> <p><体つり運動> 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><バドミントン> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト <体力テスト> 体力テストの指数を向上させるために練習を行う。</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
5月	球技 陸上競技	<p><テニス> ラケットの握り方 ストロークの練習(フォア・バック) ボレー練習 サーブ練習 簡易ゲーム シングルスゲーム <体力テスト> 体力テストの指数を向上させるために練習を行う。</p> <p><卓球> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</p> <p><体つり運動> 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><バドミントン> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト <体力テスト> 体力テストの指数を向上させるために練習を行う。</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
6月	体つり運動 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: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)</p> <p><体つり運動> 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>	8
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)</p> <p><体つり運動> 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><体育理論> 豊かなスポーツライフの設計の仕方</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
8月				
9月	体つり運動 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: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)</p> <p><体つり運動> 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>	6
10月	体つり運動 球技	<p><テニス> ラケットの握り方 ストロークの練習(フォア・バック) ボレー練習 サーブ練習 簡易ゲーム シングルスゲーム</p> <p><卓球> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</p> <p><体つり運動> 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><バドミントン> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</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>	8
11月	体つり運動 球技	<p><テニス> ラケットの握り方 ストロークの練習(フォア・バック) ボレー練習 サーブ練習 簡易ゲーム シングルスゲーム</p> <p><卓球> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</p> <p><体つり運動> 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><バドミントン> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</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>	8
12月	体つり運動 球技 体育理論	<p><テニス> ラケットの握り方 ストロークの練習(フォア・バック) ボレー練習 サーブ練習 簡易ゲーム シングルスゲーム</p> <p><体育理論> 豊かなスポーツライフの設計の仕方</p> <p><体つり運動> 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><バドミントン> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</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
1月	体つり運動 球技 体育理論	<p><テニス> ラケットの握り方 ストロークの練習(フォア・バック) ボレー練習 サーブ練習 簡易ゲーム シングルスゲーム</p> <p><体育理論> 豊かなスポーツライフの設計の仕方</p> <p><体つり運動> 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><バドミントン> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</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
2月	体つり運動 球技 体育理論	<p><テニス> ラケットの握り方 ストロークの練習(フォア・バック) ボレー練習 サーブ練習 簡易ゲーム シングルスゲーム</p> <p><体育理論> 豊かなスポーツライフの設計の仕方</p> <p><体つり運動> 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><バドミントン> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</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
3月	体つり運動 球技 体育理論	<p><テニス> ラケットの握り方 ストロークの練習(フォア・バック) ボレー練習 サーブ練習 簡易ゲーム シングルスゲーム</p> <p><体育理論> 豊かなスポーツライフの設計の仕方</p> <p><体つり運動> 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><バドミントン> サーブ練習、ラリー、シングルス、ダブルス 技術テスト</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>	4

都立野津田高等学校 令和 2 年度 科目(3年スポーツ I)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(3年スポーツ I) 第 3 学年 5 組 ~ 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・(3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 スポーツテスト	<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させ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	陸上競技 スポーツテスト	<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させ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	陸上競技 水泳競技	<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	陸上競技 水泳競技	<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
8月				
9月	陸上競技 水泳競技	<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	陸上競技	<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	5
11月	陸上競技	<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	5
12月	陸上競技	<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	5
1月	陸上競技	<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	陸上競技	<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	1
3月	陸上競技	<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	1

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(3年スポーツVI)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(3年スポーツVI) 第 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 : 縄跳び、ボール、ダンベル、ホイッスルなど

	指導内容	科目・(3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	体力を高める運動	・ストレッチング ・筋力トレーニング:ベンチプレス、スクワットを中心として ストレッチング、筋力トレーニングともに、特定の部位を意識して行えるようにする。 基礎的筋力の向上から始め専攻種目に応じた専門的筋力の向上を目指す。 基礎筋力の向上を図った後に、専攻種目によって大きな力を発揮する能力を高めるか、スピーディー・パワフルな動きが出来る能力を高めるか、の判断とそれに伴う計画立案・実践ができることを目指す。	(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
5月	体力を高める運動	・ストレッチング ・筋力トレーニング:ベンチプレス、スクワットを中心として ストレッチング、筋力トレーニングともに、特定の部位を意識して行えるようにする。 基礎的筋力の向上から始め専攻種目に応じた専門的筋力の向上を目指す。 基礎筋力の向上を図った後に、専攻種目によって大きな力を発揮する能力を高めるか、スピーディー・パワフルな動きが出来る能力を高めるか、の判断とそれに伴う計画立案・実践ができることを目指す。	(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	体力を高める運動	・ストレッチング ・筋力トレーニング:ベンチプレス、スクワットを中心として ストレッチング、筋力トレーニングともに、特定の部位を意識して行えるようにする。 基礎的筋力の向上から始め専攻種目に応じた専門的筋力の向上を目指す。 基礎筋力の向上を図った後に、専攻種目によって大きな力を発揮する能力を高めるか、スピーディー・パワフルな動きが出来る能力を高めるか、の判断とそれに伴う計画立案・実践ができることを目指す。	(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	5
7月	体力を高める運動	・ストレッチング ・筋力トレーニング:ベンチプレス、スクワットを中心として ストレッチング、筋力トレーニングともに、特定の部位を意識して行えるようにする。 基礎的筋力の向上から始め専攻種目に応じた専門的筋力の向上を目指す。 基礎筋力の向上を図った後に、専攻種目によって大きな力を発揮する能力を高めるか、スピーディー・パワフルな動きが出来る能力を高めるか、の判断とそれに伴う計画立案・実践ができることを目指す。	(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	5
8月				
9月	体力を高める運動	・ストレッチング ・筋力トレーニング:ベンチプレス、スクワットを中心として ストレッチング、筋力トレーニングともに、特定の部位を意識して行えるようにする。 基礎的筋力の向上から始め専攻種目に応じた専門的筋力の向上を目指す。 基礎筋力の向上を図った後に、専攻種目によって大きな力を発揮する能力を高めるか、スピーディー・パワフルな動きが出来る能力を高めるか、の判断とそれに伴う計画立案・実践ができることを目指す。	(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	体力を高める運動	・動きを持続する能力を高めるための運動 自己の体力特性と、専攻種目の特性に応じたトレーニングメニューの計画・立案・実践が出来ることを目指す。	(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	体力を高める運動	・動きを持続する能力を高めるための運動 自己の体力特性と、専攻種目の特性に応じたトレーニングメニューの計画・立案・実践が出来ることを目指す。	(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	5
12月	体力を高める運動	・動きを持続する能力を高めるための運動 自己の体力特性と、専攻種目の特性に応じたトレーニングメニューの計画・立案・実践が出来ることを目指す。	(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
1月	体力を高める運動	・動きを持続する能力を高めるための運動 自己の体力特性と、専攻種目の特性に応じたトレーニングメニューの計画・立案・実践が出来ることを目指す。	(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
2月	体力を高める運動	・動きを持続する能力を高めるための運動 自己の体力特性と、専攻種目の特性に応じたトレーニングメニューの計画・立案・実践が出来ることを目指す。	(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
3月	体力を高める運動	・動きを持続する能力を高めるための運動 自己の体力特性と、専攻種目の特性に応じたトレーニングメニューの計画・立案・実践が出来ることを目指す。	(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	1

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(3年スポーツ概論)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(3年スポーツ概論) 第 3 学年 5 組 ~ 6 組)

使用教科書 : スポーツトレーニング理論 (大修館書店)

使用教材 : 各種資料、ビデオなど

	指導内容	科目・(3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での思考・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での思考・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
6月	海浜実習事前指導及び事前学習	、ダイビングやスノーケルなど、マリンスポーツについてを学ぶ	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの思考・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	海浜実習事後指導及び事後学習	海浜実習に行くための準備	(観点) ○課題に取り組む関心・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	1
8月				
9月	トレーニングとメンタルの仕組み	競技力向上のために必要となるトレーニングにおいて、トレーニングとメンタルは密接な関係性があることを学ぶ	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの思考・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
10月	さまざまなスポーツにおける正しいルールについて	専攻スポーツや、その他さまざまなスポーツにおけるルール、審判法を含めて学習する	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの思考・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	5
11月	さまざまなスポーツにおける正しいルールについて	専攻スポーツや、その他さまざまなスポーツにおけるルール、審判法を含めて学習する	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの思考・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	5
12月	さまざまなスポーツにおける正しいルールについて	専攻スポーツや、その他さまざまなスポーツにおけるルール、審判法を含めて学習する	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの思考・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
1月	さまざまなスポーツにおける正しいルールについて	専攻スポーツや、その他さまざまなスポーツにおけるルール、審判法を含めて学習する	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの思考・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
2月	さまざまなスポーツにおける正しいルールについて	専攻スポーツや、その他さまざまなスポーツにおけるルール、審判法を含めて学習する	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの思考・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	1
3月	さまざまなスポーツにおける正しいルールについて	専攻スポーツや、その他さまざまなスポーツにおけるルール、審判法を含めて学習する	(観点) ○課題に取り組む関心・意欲・態度 ○課題の解決を目指すでの思考・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	1

都立野津田高等学校 令和 3 年度 科目(3年スポーツ総合演習)年間指導計画

教科:(体育) 科目:(3年スポーツ総合演習) 第 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)、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・(3年スポーツ総合演習)の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定・時数
4月	海浜実習事前学習 ダイビング理論	自然学習(海浜)の中での安全かつ効果的な行動の仕方を身に着ける。 自然に親しむ資質や能力を養う。	(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	6
5月	海浜実習事前学習 ダイビング理論・実践	自然学習(海浜)の中での安全かつ効果的な行動の仕方を身に着ける。 自然に親しむ資質や能力を養う。	(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	6
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)	(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	8
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)	(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	8
8月				
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。 ・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	6
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。 ・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	10
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。 ・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	8
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。 ・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	8
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。 ・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	6
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。 ・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
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。 ・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