

令和5年度

年間授業計画

東京都立鷺宮高等学校

教科名	保健体育	科目名 (単位数)	体育（3単位）	学年	3年男子	履修	必・学必 選択
教科書	なし				担当者		
副教材	なし						

目標	運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。 各自が運動を通じて、体力の向上を図ることができるようにする。 集団の中で楽しく競技が行えるよう、指導法を理解しながら生涯を通じてスポーツに親しむ姿勢を育てる。
----	---

学期	月	単元・時数	学習内容	具体的な指導目標
第1学期	4	体育理論 集団行動 バレーボール・卓球・テニス・バド ミントン・フットサル 6時間	運動とスポーツの学び方 整列・集合・解散・4列横隊 キャッチボール、バッティングなどの基本練習 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール	・基本技術の習得を目指す ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
	5	ソフトボール バレーボール・卓球・テニス・バド ミントン・フットサル 9時間	ゴロ・フライの処理、バッティングなどの基本練習 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール	・基本技術の習得を目指す ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
	6	バレーボール・卓球・テニス・バド ミントン・フットサル 水泳 11時間	基本練習、ゲームとルール 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール	・基本技術の習得を目指す ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
	7	水泳 バレーボール バドミントン・卓球・テニス・フットサル 3時間	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール	・泳法の基本の習得を目指す ・安全を確保させる
第2学期	9	水泳 バレーボール バドミントン・卓球・テニス・フットサル 10時間	バタフライ・背泳ぎ (50m)、平泳ぎ・クロール (50m) の記録測定 ゲームとルール 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール	・泳法の基本習得を目指し応用の 仕方を理解させる ・基本技術の習得を目指す ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
	10	バレーボール バドミントン・卓球・テニス・フットサル 7時間	パス、スパイクなどの基本練習 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール	・基本技術の習得を目指す ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
	11	バレーボール バドミントン・卓球・テニス・フットサル 10時間	パス、サーブ、スパイクなどの基本練習とゲーム 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール	・基本技術の習得を目指し応用の 仕方を理解させる ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
	12	バレーボール バドミントン・卓球・テニス・フットサル 4時間	ゲームとルール 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール	・基本技術の習得を目指し応用の 仕方を理解させる ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
第3学期	1	バレーボール バドミントン・卓球・テニス・フットサル 7時間	ゲームとルール 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール	・基本技術の習得を目指す ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
	2	バレーボール バドミントン・卓球・テニス・フットサル 10時間	ゲームとルール 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール	・基本技術の習得を目指す ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
	3	バレーボール バドミントン・卓球・テニス・フットサル 4時間	ゲームとルール 種目選択・男女共習 基本練習およびゲームとルール	・基本技術の習得を目指す ・ルールを理解させる ・安全を確保させる
評価の観点	基本技能を身につけたか。授業へ参加状況・態度。安全に留意して運動できたか。			
評価の方法	各種目等の取り組み状況、技能、出席状況を総合的に判断して評価する。			

