

都立世田谷総合高校 令和3年度 年間授業計画

教科・科目(単位数)	保健体育・体育(2単位)
対象年次	1年次
使用教科書	現代高等保健体育(大修館書店)
使用副教材	ステップアップ 高校スポーツ(大修館書店)
科目担当	

		指導内容 【年間授業計画】	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
1 学期	4 月	オリエンテーション 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業に関するルールや、評価、年間計画の理解。 ・新体力テストに準ずる運動形態を通した身体活動の基礎づくりと、生徒の体力状況の把握。 ・運動習慣及び基本的な生活習慣などの課題を見つける。 	<観点> 関心・意欲・態度 体育的な思考・判断 体育的な知識・理解 <方法> スキルテスト 提出物 授業の取組み 出席状況 を総合して5段階 で評価する。	6
1 学期	5 月	体づくり運動(男女) (体育祭練習)	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアでストレッチング ・コーディネーション運動 ・心肺機能を高める運動。 ・緊張を解いて脱力したりする運動。 ・いろいろな強度や条件での走・跳の運動。 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動。 		8
1 学期	6 月	スポーツテスト 水泳(男女)	<ul style="list-style-type: none"> ・「新体力テスト」を用いて子どもの体力の状況の把握。 <クロール> <ul style="list-style-type: none"> ・ブルは、空中で肘を60～90度程度に曲げ、手を頭上近くでリラックスして動かす。 ・一定のリズムで強いキックを打つ。 ・自己に合った方向で呼吸動作を行う。 		8
1 学期	7 月	水泳(男女)	<平泳ぎ> <ul style="list-style-type: none"> ・腕を肩より前で動かし両手で逆ハート型を描くように強くかく。 ・ブルのかきおわりと同時に、顔を水面上に出し息を吸い、キックの蹴りおわりに合わせて伸びをとり、1回で大きく進む。 ・2.5M平泳ぎを自己の能力に応じてより速く泳ぐ。 		4
2 学期	9 月	水泳(男女1単位分) ソフトボール(男子1単位分) 機械運動(男子1単位分) サッカー(女子1単位分) バドミントン(女子1単位分)	【水泳】 <クロール・平泳ぎ> <ul style="list-style-type: none"> ・クロールを、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定した動作とペースで泳ぐ。 ・平泳ぎを、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで泳ぐ。 ・泳法に応じたターンを習得する。 ・5.0Mクロール・平泳ぎを自分の能力に応じて泳ぐ。 【ソフトボール】 <ul style="list-style-type: none"> ・キャッチボールやバッティングなどの基本動作 【器械運動】 <ul style="list-style-type: none"> ・前方回転(開脚、伸膝) 後方回転(開脚、伸膝) ・倒立指示、倒立前転 【サッカー】 <ul style="list-style-type: none"> ・安定したボール操作 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールする。 ・味方が操作しやすいパスを送る。 ・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープする。 【バドミントン】 <ul style="list-style-type: none"> ・打点に応じたラケット操作。 ・基礎的フットワークの習得。 ・オーバーヘッド、サイドハンドから基礎的なフライトを打つ。 		6

		指導内容 【年間授業計画】	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
2 学期	1 0 月	ソフトボール(男子1単位分) 機械運動(男子1単位分) サッカー(女子1単位分) バドミントン(女子1単位分)	【ソフトボール】 ・よりゲームに近づけた基礎の練習 ・実践練習 【器械運動】 ・演技発表に向けて、技のつなげ方を工夫する。 ・演技構成を考える。 【サッカー】 ・連携した動きによる、ゴール前への侵入。 ・守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つ。 ・味方が作りだした空間にパスを送る。 【バドミントン】 ・相手の動きや、返球に応じたシャトル操作 ・様々な攻撃の方法		8
2 学期	1 1 月	ソフトボール(男子1単位分) 機械運動(男子1単位分) サッカー(女子1単位分) バドミントン(女子1単位分)	【ソフトボール】 ・実践練習 ・試合の中で状況に応じた守備、バッティングを実践する。 【器械運動】 ・自分で組み合わせを考えた演技発表 【サッカー】 ・安定したボール操作 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールする。 ・味方が操作しやすいパスを送る。 ・守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープする。 【バドミントン】 ・実践的な練習 ・簡易ゲーム、ゲームで相手の嫌がる場所を見極めて打つ。		8
2 学期	1 2 月	持久走(男女1単位分) バレーボール(男子1単位分) バスケットボール(女子1単位分)	【持久走】 ・目標タイムを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走る。 【バレーボール】 ・オーバー、アンダーハンドパスのボールコントロール ・相手の返球に備えた準備姿勢 【バスケットボール】 ・けがをしないボールの受け方、動きの中でのキャッチ&スロー ・パス、ドリブルの基礎技術習得 ・ドリブルシュート、ランニングシュートを打つ。		6
3 学期	1 月	持久走(男女1単位分) バレーボール(男子1単位分) バスケットボール(女子1単位分)	【持久走】 ・目標タイムを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走る。 【バレーボール】 ・スパイクを打つ ・空いている場所へのカバーの動き ・ポジションに応じたボール操作 ・操作しやすい位置へのつなぎ ・フォーメーションの動き 【バスケットボール】 ・ボールとゴールの間、マークとゴールの間でディフェンス。 ・ディフェンスが守りにくいシュートを打つ ・簡易ゲームで攻守の攻防に慣れる		6
3 学期	2 月	持久走(男女1単位分) バレーボール(男子1単位分) バスケットボール(女子1単位分)	【持久走】 ・目標タイムを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走る。 【バレーボール】 ・操作しやすい位置へのボール操作 ・三段攻撃を行う ・ポジションに応じたボール操作 ・フォーメーションの動き 【バスケットボール】 ・ボールとゴールの間、マークとゴールの間でディフェンス。 ・ディフェンスが守りにくいシュートを打つ ・ゲームでの実践		6
3 学期	3 月	持久走(男女1単位分) バレーボール(男子1単位分) バスケットボール(女子1単位分)	【持久走】 ・目標タイムを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走る。 【バレーボール】 ・三段攻撃を行う ・ポジションに応じたボール操作 ・フォーメーションの動き ・ゲームでの実践 【バスケットボール】 ・チームで作戦を立ててゲーム行う。		4
				計	70