

杉並総合高等学校 令和3年度 保健体育 年間授業計画

教科：保健体育科 目：体育 単位数：3単位

対象学年組：第2年次（21R～26R）

使用教科書：（現代高等保健体育（大修館））

| 指導内容 | 体育の具体的な指導目標 | 評価の観点・方法 | 配当 時数 | |
|------|--|---|---|----|
| 4月 |  体育理論 ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようになる (1)運動やスポーツの技術と技能 (2)運動やスポーツの技能の上達過程 | 出席が良好であるか。 | 3 | |
| | 女子:2時間 バドミントン テニス | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようになる。 | 技能 ・各種目の技術が習得できたか。（スキルテスト等） | 4 |
| | 女子:1時間 奇数クラス 卓球 偶数クラス サッカー | 技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。 | 態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。 | 2 |
| | 男子:2時間 ソフトボール | 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。 | 知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができていないか。 | 4 |
| | 男子:1時間 バドミントン | 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 | 知識、思考・判断 ・泳技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができていないか。 | 2 |
| 5月 | 女子:2時間 バドミントン テニス | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようになる。 | | 6 |
| | 女子:1時間 奇数クラス 卓球 | 技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。 | | 4 |
| | 男子:2時間 ソフトボール | 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。 | | 6 |
| | 男子:1時間 バドミントン | 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 | | 4 |
| 6月 | 体力テスト ・自己の体力を知る。 ・昨年度の記録更新を目標にする。 | 出席が良好であるか。 内容が理解できているか。 | 2 | |
| | 水泳 バタフライ 背泳ぎ | ・バタフライ、背泳ぎで、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりできるようになる。 | 出席が良好であるか。 技能 ・泳法が身についているか ・安定したペースで泳ぐことができているか。 (タイム測定) 態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。 | 10 |
| 7月 | 水泳 バタフライ 背泳ぎ | ・バタフライ、背泳ぎで、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりできるようになる。 | 出席が良好であるか。 技能 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。 知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができていないか。 | 6 |
| | 水泳 バタフライ 背泳ぎ 女子:2時間 ソフトボール | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようになる。 | 出席が良好であるか。 技能 ・各種目の技術が習得できたか。（スキルテスト等） | 4 |
| 9月 | 女子:1時間 奇数クラス サッカー 偶数クラス 卓球 | 技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。 | 態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。 | 4 |
| | 男子:2時間 バスケットボール バレーボール | 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。 | 知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができていないか。 | 2 |
| | 男子:1時間 テニス | 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 | | |
| | 女子:2時間 ソフトボール | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようになる。 | | 8 |
| 10月 | 女子:1時間 奇数クラス サッカー 偶数クラス 卓球 | 技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。 | | 4 |
| | 男子:2時間 バスケットボール バレーボール | 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。 | | 8 |
| | 男子:1時間 テニス | 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 | | 4 |
| | | | | |

| | 指導内容 | 体育の具体的な指導目標 | 評価の観点・方法 | 配当 時数 |
|---------|--|--|---|----------|
| 11 月 | 女子：2時間 ソフトボール | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようになる。 | 出席が良好であるか。 内容が理解できているか。 | 6 |
| | 女子：1時間 奇数クラス サッカー 偶数クラス 卓球 | 技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。 | | 4 |
| | 男子：2時間 バスケットボール バレーボール | 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 | | 6 |
| | 男子：1時間 テニス 体育理論 | 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。  ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようになる (1)運動やスポーツの技能と体力の関係 | | 4 |
| 12 月 | 女子：2時間 バスケットボール 持久走 | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようになる。 | 出席が良好であるか。 技能 ・各種の技能が身についたか。(スキルテスト・縄跳び検定) ・ペースの変化に対応して走ることができるか。(タイム測定) 態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。 知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができているか。 | 6 |
| | 女子：1時間 縄跳び | 技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。 | | 3 |
| | 男子：2時間 縄跳び 卓球 | 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 | | 6 |
| | 男子：1時間 持久走 | 技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 | | 3 |
| 1 月 | 女子：2時間 バスケットボール 持久走 | 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ペースの変化に対応して走ることができるようになる。 | 出席が良好であるか。 技能 ・各種の技能が身についたか。(スキルテスト・縄跳び検定) ・ペースの変化に対応して走ることができるか。(タイム測定) 態度 ・主体的に取り組んでいるか ・役割を積極的に引き受けているか。 ・協調性があるか。 ・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。 知識、思考・判断 ・競技の仕方、体力の高め方を理解したか。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みができているか。 | 6 |
| | 女子：1時間 縄跳び | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようになる。 | | 3 |
| | 男子：2時間 縄跳び 卓球 | 技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようになる。 | | 6 |
| | 男子：1時間 持久走 | 主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 | | 3 |
| 2 月 | 女子：2時間 バスケットボール 持久走 | 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ペースの変化に対応して走ることができるようになる。 | | 8 |
| | 女子：1時間 縄跳び | | | 4 |
| | 男子：2時間 縄跳び 卓球 | | | 8 |
| | 男子：1時間 持久走 | | | 4 |
| 3 月 | 女子：2時間 バスケットボール 持久走 女子：1時間 縄跳び | ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようになる (1)運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方  | 出席が良好であるか。 内容が理解できているか。 | 7 |
| | 男子：2時間 縄跳び・卓球 男子：1時間 持久走 | | | 7 |
| | 体育理論 | | | 2 |