

令和5年度 年間授業計画

東京都立墨田川高等学校

教科・科目	保健体育・体育	講座名	体育（3）	対象年次	3
				単位数	3
教科書	保健体育（大修館）				
副教材等					

学習目標	運動の安全で合理的な実践を通じ、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、計画的に運動をする習慣を育て実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
------	--

月	期間	単 元	配当時間	学 習 内 容	学習上の留意点
4月 ～ 5月	第一回定期考査	ガイダンス 体づくり運動 体育理論 球技	12h	○オリエンテーション（授業上の注意） ○体づくり運動（体ほぐし運動・体力を高める運動） ○体育理論（スポーツの技術、戦術、ルールの変化） ○球技 男子：ソフトボール・テニス（選択） 女子：バスケットボール・バレーボール テニス（選択）	〈体ほぐし運動〉 ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身につける。  〈体育理論〉 ・スポーツの技術や戦術、ルールは用具や用品、施設などの改良によって変わり続けている。
5月 ～ 7月	第二回定期考査	球技 水泳	12h	○球技 男子：ソフトボール・テニス（選択） 女子：バスケットボール・バレーボール テニス（選択） ○新体力テスト ○水泳（オリエンテーション・水慣れ） （2泳法の習得：背泳ぎ・バタフライ）	〈球技〉 ・基礎技術の習得及び試合のための戦術、技術の向上を目指す。 ・審判法を習得し、試合の運営を出来るようにする。
7月 ～ 10月	第三回定期考査	水泳 球技	14h	○水泳（2泳法の習得・タイム計測） ○球技 男子：バスケットボール・バレーボール テニス（選択） 女子：サッカー・テニス（選択）	〈水泳〉 ・各泳法、手と足、呼吸のバランスをとり安定して、早く泳げるようにする。
10月 ～ 12月	第四回定期考査	球技 体づくり運動 体育理論	14h	○球技 男子：サッカー・バドミントン・テニス（選択） 女子：サッカー・バドミントン・テニス（選択） ○体づくり運動（体ほぐし運動・体力を高める運動） ○体育理論（運動・スポーツの効果的な学習の仕方）	〈体育理論〉 ・学習の段階に応じた練習方法、課題の設定方法を考える。
12月 ～ 3月	第五回定期考査	球技 長距離走	18h	○球技 男子：サッカー・バドミントン・テニス（選択） 女子：サッカー・バドミントン・テニス ○長距離走（オリエンテーション、クーパー走） （授業内記録会に向けての準備）	〈長距離走〉 ・ペースを守り一定の距離を走れるようにする。 ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。

評価の観点・方法	1 運動・健康・安全への関心・意欲・態度 2 運動・健康・安全についての思考・判断 3 運動の技能 4 運動・健康・安全についての知識・理解
----------	---