

東京都立大江戸高等学校 平成30年度 保健体育科 年間授業計画

1. 科目名 体育 2. 講座名(単位数) 体育(3年)(3単位)

3. 教科担当者

4. 使用教科書・教材 『最新高等保健体育』(大修館書店)

5. 授業計画

学期	月	単元及び指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定時数		
1 学期	4	○オリエンテーション	○授業への取り組みについて理解させる。	【評価の観点】 ○「関心・意欲・態度」 ・興味を持ち、楽しさや喜びを味わい進んで取り組もうとしている ・課題を設定し、練習の仕方を工夫している ・相手や周囲の安全に留意しながら練習をおこなっている ○「思考・判断」 ・授業内容の意図をくみ取り、練習のポイントを考えている	4		
	5	○体づくり運動	○体ほぐし運動や体力を高める運動を通じて、自己や仲間の心や体に気付くことができるようになる。				
	6	○球技(種目選択) バスケットボール・バレーボール・フットサル・卓球・バドミントン・テニス	○各種目の個人技能の習得を目指す。 ○各種目の運動の特性に興味を持ち、楽しさや喜びを味わい、進んで取り組めるようにする。			15	
		○レクリエーションスポーツ	○各種目の特性を理解し、楽しみながら進んで取り組めるようにする。				4
		○体育祭種目練習 ○体育理論	○水泳において、4泳法の基本的技能を身に付け、個人メドレーの完泳を目指す。				
	7	○水泳・トレーニング 基本4泳法 個人メドレー 各種トレーニング	○トレーニングにおいて、各自の体力向上に努めさせる。				
	2 学期	9	○水泳・トレーニング 遠泳(時間泳) 各種トレーニング			○水泳において、速く、長く泳ぐことができるようになる。 ○トレーニングにおいて、各自の体力を自覚し、更なる向上を目指す。	○「技能・表現」 ・基本技術を身につけることができる ・ルールを守り、公正な態度、責任を持って試合、ゲーム、グループ発表等の運営ができる
10		○球技(種目選択) バスケットボール・バレーボール・フットサル・卓球・バドミントン・テニス	○各種目において、集団的技能を理解し、積極的に取り組ませる。 ○ゲーム、試合、グループ発表等において、協力し、公正な運営ができるようにする。	・正しい服装を理解している ・種目の特性や技術の系統性、構造、練習方法を理解している	8		
		○レクリエーションスポーツ ○体育理論	○スポーツライフや日本のスポーツ振興について理解し、生涯を通じてスポーツに取り組めるようにする。	12			
11		○レクリエーションスポーツ ○体育理論	○校舎外周の12分間走で、各自のペースを自覚し、意欲的に記録の向上を目指す。	12			
12		○持久走・トレーニング		4			
3 学期	1	○持久走・トレーニング	○校舎外周の12分間走で、各自のペースを自覚し、意欲的に記録の向上を目指す。	・正しい技能を習得するための練習方法を理解している	16		
	2		○持久走に必要な体力を分析し、高めるためのトレーニングを考え実践できるようにする。		10		
	3	○レクリエーションスポーツ	○各種目の特性を理解し、楽しみながら進んで取り組めるようにする。		10		
予定時数計					105		