

都立杉並総合高校 令和2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:(2単位)

対象:(第1年次 11R~16R)

使用教科書:現代高等保健体育(大修館)

使用教材:なし

	指導内容	科目体育の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
4月				
5月	体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> 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。 技能 ・各種目の技術が習得できたか。(スキルテスト等)	3
	女子:1時間 バレーボール	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する。状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開できるようにする。	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。	3
	女子:1時間 体育理論 陸上競技ハードル走	<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解する。 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができる。スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すことができるようにする。 	・安全への配慮ができるか。 ・レポート等を提出しているか。	3
	男子:1時間 剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開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 陸上競技走り幅跳び	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。スピードのある助走から力強く踏み切り、空間動作や着地姿勢を工夫して飛距離を伸ばす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。	3
6月	体育理論	<ul style="list-style-type: none"> 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。 内容が理解できているか。	2
	水泳 クロール 平泳ぎ	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。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長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	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)	4
			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。	
7月	水泳 クロール 平泳ぎ	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。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長く泳いだり早く泳いだりすることができるようにする。	・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。	6
			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。	
9月	水泳 クロール 平泳ぎ	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。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長く泳いだり早く泳いだり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。	6

	指導内容	科目体育の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
9 月	女子:1時間 ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。	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)	1
	女子:1時間 マット運動	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。	1
	男子:1時間 剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。	・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。	1
	男子:1時間 サッカー	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する。状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようにする。	・レポート等を提出しているか。	1
10 月	女子:1時間 ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表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きているか。	3
	女子:1時間 マット運動	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:1時間 剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。		3
	男子:1時間 サッカー	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する。状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようにする。		3
11 月	女子:1時間 ダンス	感じを込めて踊ったり、仲間と自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、それぞれ特有の表現や踊りを高めて交流や発表ができるようにする。		3
	女子:1時間 マット運動	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:1時間 剣道	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開することができるようにする。		3
	男子:1時間 サッカー	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する。状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開できるようにする。		3
	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能と体力の関係	出席が良好であるか。 内容が理解できているか。	2
12 月	女子:1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・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ことができるようにする。	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)	3
	女子:1時間 縄跳び	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図ることができるようにする。技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、新たな技にも主体的に取り組むとともに、リズムカルな動作で一定数跳ぶことができるようにする。	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。	3
	男子:1時間 持久走			3
	男子:1時間 縄跳び			3
			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きているか。	

	指導内容	科目体育の具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定 時数
1 月	女子:1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・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ことができ 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図ることができるようにする。技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、新たな技にも主体的に取り組むとともに、リズムカルな動作で一定数跳ぶことができるようにする。	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。	3
	女子:1時間 縄跳び			3
	男子:1時間 持久走			3
	男子:1時間 縄跳び			3
2 月	女子:1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・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ことができ 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図ることができるようにする。技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、新たな技にも主体的に取り組むとともに、リズムカルな動作で一定数跳ぶことができるようにする。	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。	3
	女子:1時間 縄跳び			3
	男子:1時間 持久走			3
	男子:1時間 縄跳び			3
3 月	女子:1時間 持久走	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。ペースの変化に対応するなどして走ることができるようにする。自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。目標タイムを達成するペースを自己の技能・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ことができ 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図ることができるようにする。技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、新たな技にも主体的に取り組むとともに、リズムカルな動作で一定数跳ぶことができるようにする。	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。	2
	女子:1時間 縄跳び			2
	男子:1時間 持久走			2
	男子:1時間 縄跳び			2
	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。	1