

第1学年(男子・女子) 体育 授業計画表

(共通・必修 3単位 2.5コマ)

年間目標	授業・行事等体育活動全般において、心身の健康や安全・協力・協調性といった意識を高め、体育理論の理解と実践を通じて体育・スポーツに関する興味・関心を持ち、体力の向上に努める。 ①健康・安全第一を実践する。 ②体力向上の重要性を認識し、調和のとれた体力の向上に努める。 ③体育的行事に積極的に参加し、各行事が成功するように努める。	使用教材	現代高等保健体育(改訂版) 大修館書店
期	I 期 (4月～5月)	II 期 (6月～9月)	
学習目標・学習内容	①体づくり運動(蕨高校体操) ○自校体操を覚える。 ○体ほぐしの運動では、心身の相関に気づき、身体の状態に応じた運動や仲間と積極的に交流する運動ができるようにする。 ○体力を高める運動では、自己のねらいに応じた、健康の保持増進や体力向上等のための継続的な運動の計画を立てて取り組むことができる。 ②陸上競技(短距離走・長距離走・跳躍) ○各種の技能を高め、記録の向上の喜びや、競走の楽しさを知る。 ③体力テスト ○自己の体力を正確に測定し、把握することにより、今後の体育活動に活かす。 ④運動会のための行進練習、学年種目の練習 ○運動会の成功、クラスの団結力の向上。	①水泳(平泳ぎ・各種泳法・記録測定) ○水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競泳が出来るようにする。 ○泳力テストに向け、主に平泳ぎの泳法を習得し、泳力の向上を図る。 ○泳力テストに臨む意識を高め、ルールやマナーを学ぶ。 ○平泳ぎの記録測定により、泳力・記録の向上を目指す。 ○積極的に活動に参加し、個々の技術を伸ばすと共に、自主的な活動が出来るようにする。 ②体育理論 ○お互いに協力して、計画的に運動できるようにする。 ○生涯を通じて継続的に運動できるようにする。	
到達目標	チェック ①体づくり運動(蕨高校体操) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自校体操を正確に出来るようにする。 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 心身の相関に気づき、適切な運動ができるようにする。 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自己のねらいに応じ、運動の計画を立てて取り組むことができる。 ②陸上競技(短距離走・長距離走・跳躍) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 埼玉県の平均、または、中学時代の記録を参考に、自分の設定した目標記録を達成する。 ③体力テスト <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 埼玉県の平均、または、中学時代の記録を参考に、自分の設定した目標記録を達成する。ボール投げの記録向上に努める。	チェック ①水泳(平泳ぎ・各種泳法・記録測定) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 安全に留意し、経験・技能に応じて平泳ぎの技術を身につける。 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 泳力班毎に設定された目標を達成する。 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 平泳ぎの記録測定を行い、記録向上を目指す。 ②体育理論 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 理解を深め、自分達で、計画的・継続的に運動できるようにする。	
評価材料	①授業に対する取り組み姿勢 ②理解度・習得度 ③実技テスト ④記録測定		①授業に対する取り組み姿勢 ②理解度・習得度 ③ルール・マナー・安全面の理解・対応 ④記録測定
備考	新体力テスト(5月) 運動会(5月)		泳力テスト(6月)・林間学校(7月)

# 第1学年(男子・女子) 体育 授業計画表

年間目標	授業・行事等体育活動全般において、心身の健康や安全・協力・協調性といった意識を高め、体育理論の理解と実践を通じて体育・スポーツに関する興味・関心を持ち、体力の向上に努める。 ①健康・安全第一を実践する。 ②体力向上の重要性を認識し、調和のとれた体力の向上に努める。 ③体育的行事に積極的に参加し、各行事が成功するように努める。	使用教材	現代高等保健体育(改訂版) 大修館書店
期	Ⅲ期 (10月～11月)	Ⅳ期 (11月～3月)	
学習目標・学習内容	①陸上競技(長距離走) ○強歩大会に向けて、自己の能力を最大限に発揮できるための意志と体力を養う。 ○自分の能力に応じて定められた時間(30～40分)を走りきる。 ○健康、安全に留意して練習できる能力と態度を養う。	選択体育(球技・武道) ①球技(バレーボール) ○球技の特性を理解させ、種目の基本技能を高める。また、簡易ゲームを行う。 ○チームで作戦を立て、攻守の仕方を工夫し理解する。 ②球技(サッカー) ○球技の特性を理解させ、種目の基本技能を高める。 ○ゲームの中でチーム毎に作戦を立て、試合を行い、ルール、審判方法を理解させる。 ③柔道 ○武道の特性を理解し、健康・安全に留意して楽しさを味わう事が出来る能力と態度を養う。	
到達目標	チェック ①陸上競技(長距離走) <input type="checkbox"/> 授業時、個々で設定した目標周回数を達成し、更に向上させる。 <input type="checkbox"/> 強歩大会に向け十分な準備をし、個々の目標を達成する。	チェック 選択体育(球技・武道) ①球技(バレーボール) <input type="checkbox"/> サーブ、レシーブ、トス、スパイクなどの基本的個人技能を元に、3段攻撃が出来るようにする。 <input type="checkbox"/> チームで作戦を立て、攻守の仕方を工夫しゲームを行う。 ②球技(サッカー) <input type="checkbox"/> サッカーの特性を理解し、基本的な技能を身につける。 <input type="checkbox"/> チームで協力し簡易ゲーム・ゲームを行う。 ③柔道(寝技・立ち技) <input type="checkbox"/> 各技を理解し、自分にあった、技を使えるようにする。 <input type="checkbox"/> 試合形式の練習において、相手に応じた技を選択し、攻防を繰り返し広げられるようにする。 <input type="checkbox"/> 武道の特性を理解し、相手に対する思いやりや、自分の感情のコントロールが出来るようにする。	
評価材料	①授業に対する取り組み姿勢 ②理解度・習得度 ③ルール・マナー・安全面の理解・対応 ④記録測定	①授業に対する取り組み姿勢 ②理解度・習得度 ③ルール・マナー・安全面の理解・対応 ④実技テスト	
備考	球技大会(9月) 強歩大会(11月)	球技大会(3月)	