

年間授業計画様式例

高島高等学校令和5年度 教科 保健体育 科目 体育 年間授業計画

教科：保健体育 科目：トレーニング 単位数：1単位

対象学年組：第3学年1組～8組

教科担当者：(1～8組：長尾)

使用教科書：(現代高等保健体育 改訂版大修館書店)

使用教材：(ステップアップ高校スポーツ2021大修館書店)

	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	<ul style="list-style-type: none"> ■オリエンテーション ■理論学習(体力とは?トレーニングの原則など) ■コーディネーショントレーニングI ■ウエイトトレーニングI ■敏捷性のトレーニング ■巧緻性のトレーニング ■水中トレーニング 	<p>(1) トレーニングの科学的理解と自己の体力の現状に基づいて運動を学習する。各種体力要素を養い、強健な心身の発達を促す。</p> <p>(2) 運動方法を合理的に身に付け、生涯にわたって楽しく運動を継続できるような運動実践の基礎を身に付ける。</p>	<p>観察 発言 実技テスト プリント</p>	3

	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
5 月	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ 理論学習（体力とは？トレーニングの原則など） ■ コーディネーショントレーニング I ■ ウェイトトレーニング I ■ 敏捷性のトレーニング ■ 巧緻性のトレーニング ■ 水中トレーニング 	<p>（1）トレーニングの科学的理解と自己の体力の現状に基づいて運動を学習する。 各種体力要素を養い、強健な心身の発達を促す。</p> <p>（2）運動方法を合理的に身に付け、生涯にわたって楽しく運動を継続できるような運動実践の基礎を身に付ける。</p>	<p>観察 発言 実技テスト プリント</p>	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
6 月	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ 理論学習（体力とは？トレーニングの原則など） ■ コーディネーショントレーニング I ■ ウェイトトレーニング I ■ 敏捷性のトレーニング ■ 巧緻性のトレーニング ■ 水中トレーニング 	<p>（1）トレーニングの科学的理解と自己の体力の現状に基づいて運動を学習する。 各種体力要素を養い、強健な心身の発達を促す。</p> <p>（2）運動方法を合理的に身に付け、生涯にわたって楽しく運動を継続できるような運動実践の基礎を身に付ける。</p>	<p>観察 発言 実技テスト プリント</p>	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
7 月	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ 理論学習（体力とは？トレーニングの原則など） ■ コーディネーショントレーニング I ■ ウェイトトレーニング I ■ 敏捷性のトレーニング ■ 巧緻性のトレーニング ■ 水中トレーニング 	<p>（1）トレーニングの科学的理解と自己の体力の現状に基づいて運動を学習する。各種体力要素を養い、強健な心身の発達を促す。</p> <p>（2）運動方法を合理的に身に付け、生涯にわたって楽しく運動を継続できるような運動実践の基礎を身に付ける。</p>	<p>観察 発言 実技テスト プリント</p>	2

	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
8 月				

	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
9 月	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ 理論学習（体力とは？トレーニングの原則など） ■ コーディネーショントレーニング I ■ ウェイトトレーニング I ■ 敏捷性のトレーニング ■ 巧緻性のトレーニング ■ 水中トレーニング 	<p>（1）トレーニングの科学的理解と自己の体力の現状に基づいて運動を学習する。 各種体力要素を養い、強健な心身の発達を促す。</p> <p>（2）運動方法を合理的に身に付け、生涯にわたって楽しく運動を継続できるような運動実践の基礎を身に付ける。</p>	<p>観察 発言 実技テスト プリント</p>	3

	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
10 月	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ 理論学習（体力とは？トレーニングの原則など） ■ コーディネーショントレーニング I ■ ウェイトトレーニング I ■ 敏捷性のトレーニング ■ 巧緻性のトレーニング ■ 水中トレーニング 	<p>（1）トレーニングの科学的理解と自己の体力の現状に基づいて運動を学習する。 各種体力要素を養い、強健な心身の発達を促す。</p> <p>（2）運動方法を合理的に身に付け、生涯にわたって楽しく運動を継続できるような運動実践の基礎を身に付ける。</p>	<p>観察 発言 実技テスト プリント</p>	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	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ 理論学習（体力とは？トレーニングの原則など） ■ コーディネーショントレーニング I ■ ウェイトトレーニング I ■ 敏捷性のトレーニング ■ 巧緻性のトレーニング ■ 水中トレーニング 	<p>（1）トレーニングの科学的理解と自己の体力の現状に基づいて運動を学習する。 各種体力要素を養い、強健な心身の発達を促す。</p> <p>（2）運動方法を合理的に身に付け、生涯にわたって楽しく運動を継続できるような運動実践の基礎を身に付ける。</p>	<p>観察 発言 実技テスト プリント</p>	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
12 月	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ 理論学習（体力とは？トレーニングの原則など） ■ コーディネーショントレーニング I ■ ウェイトトレーニング I ■ 敏捷性のトレーニング ■ 巧緻性のトレーニング ■ 水中トレーニング 	<p>（1）トレーニングの科学的理解と自己の体力の現状に基づいて運動を学習する。 各種体力要素を養い、強健な心身の発達を促す。</p> <p>（2）運動方法を合理的に身に付け、生涯にわたって楽しく運動を継続できるような運動実践の基礎を身に付ける。</p>	<p>観察 発言 実技テスト プリント</p>	2

	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
1 月	<ul style="list-style-type: none"> ■ オリエンテーション ■ 理論学習（体力とは？トレーニングの原則など） ■ コーディネーショントレーニング I ■ ウェイトトレーニング I ■ 敏捷性のトレーニング ■ 巧緻性のトレーニング ■ 水中トレーニング 	<p>（1）トレーニングの科学的理解と自己の体力の現状に基づいて運動を学習する。各種体力要素を養い、強健な心身の発達を促す。</p> <p>（2）運動方法を合理的に身に付け、生涯にわたって楽しく運動を継続できるような運動実践の基礎を身に付ける。</p>	<p>観察 発言 実技テスト プリント</p>	2

	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
2月				8

	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
3 月				4