

都立国際高校 年間授業計画 / Tokyo Metropolitan Kokusai High School Course Syllabus

科目基礎情報 / Course information

開講年度 / Academic year	令和4年度 / 2022年度
開講学科 / Department	国際学科 / Course of International Studies
教科 / Subject	保健体育
科目 / Course Title	体育
学年・クラス / Year・Class	2年女子
単位数 / credits	2

科目概要情報 / Course description

講座概要 / Course description	①運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができる能力を養う。 ②運動を豊かに継続するための課題を発見し解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える能力を養う。 ③運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てる。
到達目標 / Course objectives	①運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようになる。 ②運動を豊かに継続するための課題を発見し解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えられるようになる。 ③運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にできるようになる。
評価方法と評価基準 / Evaluation method and criteria	関心 意欲 態度 思考 判断 技能 知識 理解 実技テスト
教科書 / Textbooks	現代高等保健体育【改訂版】 保体304 (大修館書店)
校外学習 / Field trip	なし

授業計画 / Course schedule

	指導項目 / Topic	指導内容 / Contents	評価の方法・基準 / Evaluation method and criteria	予定時数 / Alotted hours	
1学期 / 1st semester	4月	【体育理論】 運動・スポーツの文化的特徴	関心・意欲・態度 思考・判断 技能 知識・理解 実技テスト	6	
	【体づくり運動】 筋カトレーニング	運動・スポーツの意義や歴史、文化的特徴や現代スポーツを取り巻く様々な問題について意識・関心を持たせる。			
	【体づくり運動】 サーキットトレーニング	手軽で律動的な運動や様々なトレーニングによって、アクティブで豊かな生活・人生を送るために必要な体力の向上に努める			
	5月	【球技】 バドミントン		①自分たちの技能に応じた攻め方・守り方とルールを工夫して練習やゲームができるようにする。 ②ゲームにおいては、既習の集団的技能や個人的技能を生かし、チームの特徴や技能の程度に応じて作戦を工夫するとともに、相手のチームに対応したプレーができるようにする。 ③ルールを守って最前を尽くし、勝敗に対して公正な態度がとれるようにするとともに、コートや用具を整備し、安全を確かめたり、自他の身体の調子に注意するなど健康や安全に留意して学習が進められるようにする。	8
	【ダンス】	①現時点での自己の体力や技能の特徴を把握し、仲間と協力して合理的な練習を通して問題解決を図り、記録の向上や相手との競争の喜びや楽しさを味わうことができるようにする ②互いに練習を補助しあったり助言しあうなど、協力して学習できるようにする。 ③安全に留意して、用具の準備、設置を行う。用具の正しい使用についても理解を深める。			
	6月	体カテスト		自身の体力を知り、各領域の目標づくりにつなげる。	8
	【水泳】 平泳ぎ バタフライ	自己の能力に応じた目標を設定させ、目標達成のための課題および課題解決の方法を工夫し、仲間と協力しながら課題習得や記録の向上、相手との競争などの喜びや楽しさを味わうことができるようにするとともに安全に対する態度を身につけさせる。			
	7月	【水泳】 平泳ぎ バタフライ		自己の能力に応じた目標を設定させ、目標達成のための課題および課題解決の方法を工夫し、仲間と協力しながら課題習得や記録の向上、相手との競争などの喜びや楽しさを味わうことができるようにするとともに安全に対する態度を身につけさせる。	

	指導項目 / Topic	指導内容 / Contents	評価の方法・基準 / Evaluation method and criteria	予定時数 / Alotted hours			
2学期 / 2nd semester	【体育理論】 運動・スポーツの学び方	運動・スポーツの合理的な動きや体力をトレーニングによって向上させる効果的な方法を学び、運動やスポーツの達成感からくる喜びや、生涯にわたって継続していけるための基礎を身に付けさせる。	関心・意欲・態度 思考・判断 技能 知識・理解 実技テスト	10			
	9月	【球技】 バドミントン			①現時点での自己の体力や技能の特徴を把握し、仲間と協力して合理的な練習を通して問題解決を図り、記録の向上や相手との競争の喜びや楽しさを味わうことができるようにする ②互いに練習を補助しあったり助言しあうなど、協力して学習できるようにする。 ③安全に留意して、用具の準備、設置を行う。用具の正しい使用についても理解を深める。		
	【ダンス】	①自分たちの技能に応じた攻め方・守り方とルールを工夫して練習やゲームができるようにする。 ②ゲームにおいては、学習した集団的スキルや個人的スキルを生かし、チームの特徴や技能の程度に応じて作戦を工夫するとともに、相手のチームに対応したプレーができるようにする。 ③ルールを守って最善を尽くし、勝敗に対して公正な態度がとれるようにするとともに、コートや用具を整備し、安全を確かめたり、自他の身体の調子に注意するなど健康や安全に留意して学習が進められるようにする。					
	10月	【球技】 テニス		①現時点での自己の体力や技能の特徴を把握し、仲間と協力して合理的な練習を通して問題解決を図り、記録の向上や相手との競争の喜びや楽しさを味わうことができるようにする ②互いに練習を補助しあったり助言しあうなど、協力して学習できるようにする。 ③安全に留意して、用具の準備、設置を行う。用具の正しい使用についても理解を深める。	8		
	【球技】 ソフトボール	①自分たちの技能に応じた攻め方・守り方とルールを工夫して練習やゲームができるようにする。 ②ゲームにおいては、学習した集団的スキルや個人的スキルを生かし、チームの特徴や技能の程度に応じて作戦を工夫するとともに、相手のチームに対応したプレーができるようにする。 ③ルールを守って最善を尽くし、勝敗に対して公正な態度がとれるようにするとともに、コートや用具を整備し、安全を確かめたり、自他の身体の調子に注意するなど健康や安全に留意して学習が進められるようにする。					
	11月	【球技】 テニス		①現時点での自己の体力や技能の特徴を把握し、仲間と協力して合理的な練習を通して問題解決を図り、記録の向上や相手との競争の喜びや楽しさを味わうことができるようにする ②互いに練習を補助しあったり助言しあうなど、協力して学習できるようにする。 ③安全に留意して、用具の準備、設置を行う。用具の正しい使用についても理解を深める。	8		
	【球技】 ソフトボール	①自分たちの技能に応じた攻め方・守り方とルールを工夫して練習やゲームができるようにする。 ②ゲームにおいては、学習した集団的スキルや個人的スキルを生かし、チームの特徴や技能の程度に応じて作戦を工夫するとともに、相手のチームに対応したプレーができるようにする。 ③ルールを守って最善を尽くし、勝敗に対して公正な態度がとれるようにするとともに、コートや用具を整備し、安全を確かめたり、自他の身体の調子に注意するなど健康や安全に留意して学習が進められるようにする。					
	12月	【球技】 テニス		①現時点での自己の体力や技能の特徴を把握し、仲間と協力して合理的な練習を通して問題解決を図り、記録の向上や相手との競争の喜びや楽しさを味わうことができるようにする ②互いに練習を補助しあったり助言しあうなど、協力して学習できるようにする。 ③安全に留意して、用具の準備、設置を行う。用具の正しい使用についても理解を深める。	6		
	【球技】 ソフトボール	①自分たちの技能に応じた攻め方・守り方とルールを工夫して練習やゲームができるようにする。 ②ゲームにおいては、学習した集団的スキルや個人的スキルを生かし、チームの特徴や技能の程度に応じて作戦を工夫するとともに、相手のチームに対応したプレーができるようにする。 ③ルールを守って最善を尽くし、勝敗に対して公正な態度がとれるようにするとともに、コートや用具を整備し、安全を確かめたり、自他の身体の調子に注意するなど健康や安全に留意して学習が進められるようにする。					
	3学期 / 3rd semester	【体育理論】 豊かなスポーツライフの設計		スポーツライフの設計の仕方を学び、生涯にわたってスポーツと豊かにかかわるための基礎を身に付けさせる。	関心・意欲・態度 思考・判断 技能 知識・理解 実技テスト	8	
		1月		【球技】 バスケットボール			①自分たちの技能に応じた攻防とシングルスとダブルスのルールを理解して、練習やゲームができるようにする。 ②ゲームにおいては、練習した個人スキルや、チームメイトとの関係プレーを生かし、相手チームに対応したプレーができるようにする。 ③工夫したルールや規定のルールを守り勝敗に対して公正な態度がとれるようにするとともに、コートや支柱、ネットなどの用具を整備し、安全を確かめたり自他の身体の調子に注意するなど、健康安全に留意して学習活動が進められるようにする。
		【体づくり運動】 ダブルダッチ		①基本動作や自分の能力に応じた技能の習熟を図る。 ②自己の技能の程度を知るとともに自己の能力に応じた得意技の習得、課題を持って、グループで協力して自主的、計画的に練習や発表会ができるようにする。 ③器械の安全を確認するなど、健康・安全に留意して練習や試合ができるようにする。			
2月		【球技】 バスケットボール	①自分たちの技能に応じた攻防とシングルスとダブルスのルールを理解して、練習やゲームができるようにする。 ②ゲームにおいては、練習した個人スキルや、チームメイトとの関係プレーを生かし、相手チームに対応したプレーができるようにする。 ③工夫したルールや規定のルールを守り勝敗に対して公正な態度がとれるようにするとともに、コートや支柱、ネットなどの用具を整備し、安全を確かめたり自他の身体の調子に注意するなど、健康安全に留意して学習活動が進められるようにする。	8			
【体づくり運動】 ダブルダッチ		①基本動作や自分の能力に応じた技能の習熟を図る。 ②自己の技能の程度を知るとともに自己の能力に応じた得意技の習得、課題を持って、グループで協力して自主的、計画的に練習や発表会ができるようにする。 ③器械の安全を確認するなど、健康・安全に留意して練習や試合ができるようにする。					
3月		【球技】 バスケットボール	①自分たちの技能に応じた攻防とシングルスとダブルスのルールを理解して、練習やゲームができるようにする。 ②ゲームにおいては、練習した個人スキルや、チームメイトとの関係プレーを生かし、相手チームに対応したプレーができるようにする。 ③工夫したルールや規定のルールを守り勝敗に対して公正な態度がとれるようにするとともに、コートや支柱、ネットなどの用具を整備し、安全を確かめたり自他の身体の調子に注意するなど、健康安全に留意して学習活動が進められるようにする。	4			
【体づくり運動】 ダブルダッチ	①基本動作や自分の能力に応じた技能の習熟を図る。 ②自己の技能の程度を知るとともに自己の能力に応じた得意技の習得、課題を持って、グループで協力して自主的、計画的に練習や発表会ができるようにする。 ③器械の安全を確認するなど、健康・安全に留意して練習や試合ができるようにする。						