

令和3年度 年間授業計画

都立南平高等学校

学年 必・選	1 学年必修	教科	保健体育	科目	体育	単位 数	3
教科書	現代高等保健体育改訂版（大修館）			使用教材			
授業 担当者名							

		指導内容	指導目標	予定 時数
一 学 期	男子	バスケットボール 陸上競技 水泳 サッカー 身体ほぐし運動	基礎 ドリブル パス ゲーム練習 基礎 短距離走 障害走 肉体を強くする クロール・平泳ぎ 練習と記録測定 基礎 ドリブル等のボール操作 パスシュート スポーツテスト導入練習 体力向上運動	2 1
	女子	陸上競技 バスケットボール 水泳 器械運動 身体ほぐし運動	基礎 短距離走 障害走 肉体を強くする 基礎 ドリブル パス 技術の獲得 クロール・平泳ぎ 練習と記録測定 マット運動 スポーツテスト導入練習 体力向上運動	2 1
二 学 期	男子	柔道 バレーボール 水泳 器械体操 体育理論 体づくり運動	基礎 柔道着 礼法 受身の知識技術の習得 基礎 パス スパイク 技術の獲得 クロール・平泳ぎ 練習と記録測定 マット運動 柔軟運動 運動処方 体力向上の運動	2 1
	女子	柔道 バレーボール 水泳 サッカー 体育理論 体づくり運動	基礎 柔道着 礼法 受身の知識技術の習得 基礎 パス スパイク 技術獲得 クロール・平泳ぎ 練習と記録測定 基礎 パス シュート ゲーム練習 運動処方 体力向上の運動	2 1
三 学 期	男女	中長距離走 マラソン大会	全身持久的能力の向上 長距離走	2 7
	計			1 0 5

評価の 観点・方法	出席点（欠席・遅刻・見学は評価の対象とする） 態度点（授業にたいする積極性・意欲・服装・装飾品等を評価の対象とする） 実技点（技術及びゲームにおける積極性等を評価する）
--------------	--