

教科	保健体育	科目	体育男子	単位	3	対象	第1学年 A組～E組
使用教科書 (出版社)	最新高等保健体育 (大修館書店)		使用教材 (出版社)	最新高等保健体育ノート (大修館書店)			

月	指導内容	具体的な指導目標	評価の観点・方法	予定時数
4月	バスケットボール 陸上競技 柔道	◎授業における注意事項が守れるようにする。安全に対する配慮ができる。基礎的な技能の向上を目指す。	・個々の運動への取り組み	9
5月	バスケットボール 陸上競技 柔道	○陸上競技 体ほぐし、準備運動を効果的に取り入れ、技能の向上を目指す。正しいフォーム、スタート・フィニッシュの技術を身につける。跳躍は助走・空中動作・着地のフォームを身につける。	・グループでの練習や活動	9
6月	バスケットボール 陸上競技 柔道 水泳	○柔道 礼法を身につける。基本受け身の習得、相手を尊重する意識の向上を目指す。 ○バスケットボール 状況に対応できるシュートスキルを身につける。技能の段階に応じたルールを設定してゲームができる。	・スキルテスト ・記録	12
7月	バスケットボール 陸上競技 柔道 水泳	○水泳 個々に応じた課題に取り組むことができる。手足のコンビネーションによる調和の取れた動きができる。	・グループでの練習や試合などの動き	6
9月	バレーボール サッカー 柔道 水泳	◎授業における注意事項が守れるようにする。安全に対する配慮ができる。基礎的な技能の向上を目指す。	・個々の運動への取り組み	12
10月	バレーボール サッカー 柔道	○水泳 個々の泳力を高め、クロール・平泳ぎの25mタイムの向上を目指す。	・グループでの練習や活動	12
11月	バレーボール サッカー 柔道	○柔道 技をかける能力を高めるとともに、技を習得できる。 ○バレーボールおよびサッカー 基礎的な技術を身につけ、ゲームを意識した技能が習得できる。バランスのとれたチーム編成を行い、互いが協力してゲームができる。ルールを理解し、審判ができる。	・スキルテスト ・記録	12
12月	バレーボール サッカー 柔道		・グループでの練習や試合などの動き	6
1月	持久走	◎授業における注意事項が守れるようにする。安全に対する配慮ができる。基礎的な技能の向上を目指す。	・個々の運動への取り組み	9
2月	持久走 バドミントン	○持久走 ペース走を意識し、記録の向上を目指す。互いに励まし助言しあい、記録の向上を目指す。	・グループでの練習や活動	12
3月	バドミントン 体育理論	○バドミントン 個々の技術、技能の向上を目指す。得意技を駆使した攻防ができる。ルールを理解し、協力してゲームができる。体育理論 運動技能や体力向上の知識を理解できる。 ○体育理論 運動技能や体力向上の知識を理解できる。	・スキルテスト ・記録 ・グループでの練習や試合などの動き	6