

教科	保健体育	科目	体育女子	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 器械運動	◎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。基礎的な技能を身につける。	・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 器械運動	○バスケットボール 個々の技術の向上を目指す。2対2、3対3などのコンビネーションプレーをゲームに生かせるようにする。 ○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 器械運動	○器械運動 柔軟をしっかり行い、回転系、巧緻技系の正しいフォームに近づけるようにする。いくつかの技を組み合わせ演技できるようにする。 ○水泳 クロールと平泳ぎの正しいフォームを身に着ける。安定したペースで長く泳げるようになる。	・スキルテスト ・記録	12
7月	バスケットボール 陸上競技 器械運動		・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 器械運動 ソフトボール	◎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。基礎的な技能を身につける。	・個々の運動への取り組み	12
10月	バレーボール 器械運動 ソフトボール	○水泳 平泳ぎとクロールの25mタイム計測。 ○バレーボール 個々の技能の向上を目指す。投げられたボールから4対4で三段攻撃をできるようにする。サーブレシーブのポジションを理解し動けるようになる。	・グループでの練習や活動	12
11月	バレーボール 器械運動 ソフトボール	○跳び箱 切替し系を中心に学習し、個人の能力にあった高さが飛べるようになる。回転系にも挑戦してみる。 ○ソフトボール 基礎的な技能を身につける。ポジションとルールを確認し守備練習とゲームができるようになる。	・スキルテスト ・記録	12
12月	バレーボール 器械運動 ソフトボール		・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。基礎的な技能を身につける。	・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 各自の体調管理ができる。ペース走を繰り返すことで、体力を高め、タイムを縮めることができる。 ○バドミントン 個々の技術、技能の向上を目指す。シングルスを中心にゲームを行い、協力してゲームが進められるようにする。	・グループでの練習や活動 ・スキルテスト	12
3月	バドミントン 体育理論	○体育理論 運動の技能の上達と、体力の高め方について、理解できる。	・記録 ・グループでの練習や試合などの動き	6