

指導と評価の年間計画（2008・H20年度）

教科（科目）	単位数	指導学年	教科書名	副教材名等
体育	3	2（男子）	現代高校保健体育（大修館）	必要に応じてプリントを使用

到達目標	<p>1、体力の向上と個々の可能性を徹底的に追求する。</p> <p>2、各種のスポーツの基礎技能を身につけ、ルールを理解してゲーム等を自ら運営できるようにする。</p> <p>3、生涯にわたってスポーツを愛好する心と能力を育てる。</p>
到達目標に向けての具体的な取り組み 【指導上の】留意点	<p>1、各個人の目標を決め、記録に挑戦させる。</p> <p>2、球技においては、基礎技術からゲームの楽しさを理解させる。</p> <p>3、柔道においては、試合を通じて武道を理解する。</p>

月	進度（単元・章・項）	指導内容（項目／活動）	評価方法等	評価のポイント
4	1) 陸上競技	<p>1) オリエンテーション</p> <p>2) 300m走、100m走</p> <p>3) リレー</p> <p>・リレーゾーンの使い方とバトンパスの方法</p>	<p>・300mと100mタイム</p> <p>・バトンパスの技術</p> <p>・リレーのタイム計測</p>	<p>・速く走れているか。</p> <p>・短距離走の合計とリレーのタイムを比較する。</p>
5	2) バレーボール	<p>1) 基礎技術・応用技術の習得</p> <p>・パス、トス、アタック、レシーブ、サーブ</p> <p>2) ルールの理解と審判法</p> <p>3) ゲーム運営</p> <p>4) 基礎技術をつかってゲームを行う。</p>	<p>・基礎技術のチェック（実技テスト）</p> <p>・応用技術のチェック（ゲーム中に基礎技術がどの程度発揮できているか）</p>	<p>・基本的な技術がどの程度修得されているか。</p> <p>・ゲームの中で基礎技術や応用技術が生かされているか。</p> <p>・目標を持って意欲的に取り組みその成果がでているか。</p>
6	3) 水泳①	<p>1) 背泳</p> <p>①腕の使い方（プル）</p> <p>②キックの打ち方</p> <p>③スタートとターンの方法</p>	<p>・泳法</p> <p>・25mタイム</p> <p>・意欲と態度</p>	<p>・大きく帯のある泳ぎができているか。</p> <p>・速く泳げているか。</p> <p>・意欲を持って練習しているか。</p>
7	※克服種目として位置づけ、見学等で泳げない時は、補習を実施する。 ※6月中旬より週2時間実施。			<p>・見学等で入水できなかった時間の補充ができているか。</p>
8				
9	1) 水泳②	<p>1) 背泳</p> <p>2) 背泳・平泳ぎ、クロール</p> <p>①より大きく速く泳ぐ為の技術のチェックと指導。</p>	<p>・3種目の合計タイム。</p>	<p>・水泳①に同じ。</p> <p>・ターンを有効に使って泳げているか。</p>

10	2) 陸上競技	1) 短距離走 (50m、100m) ①スタートと走り方 2) ハードル走 ①ハードルの跳び方、フォームの練習 ②インターバルを3歩で走るための技術 3) 走り高跳 ①短助走からの踏み切り ②はさみ跳びとベリーロールのフォームの練習 ③助走練習 ④ルールと測定 4) 3段跳び実技 ①ホップ、ステップ、ジャンプ3回の跳躍の説明 ②跳躍の練習 ・ホップ、ステップ、ジャンプ ③測定の説明 ・記録測定 (3回)	・50m・100mのタイム測定 ・50mハードル走のタイム ・取り組みの状況 ・フォームの確認 ・インターバル3歩で走れているか ・基礎技術の確認 (踏み切りとフォーム) ・身長差を考え評価を行う。 ・記録と結果 (2回) ・正しい跳躍を確認	・個人練習の取組状況 ・スタートの技術が身についたか。 ・タイムの計測 ・ハードル走では、踏み切り、空中フォーム、リズムの確認 ・個人練習の取り組みの状況 ・助走、踏み切り、空中フォームの状況 ・より高く跳べるか ・陸上競技全般について取り組みの状況をチェックする。 ・砂場から踏み切りまでの位置を4ヶ所に分けて計測を行う。
11				
12	3) バasketボール ※2) 3) を週1時間づつ実施。	1) オリエンテーション ①Basketボール特性の理解 2) 技術練習 ①Basketボールに慣れる。 ②オフェンスの基本技術 ・パス (オーバーハンド、サイドハンド、アンダーハンド、バウンド、チェック) ・シュート ・ドリブル ③ディフェンスの基本技術 ・フットワーク 3) 1:1, 2:1 4) 簡易ゲーム (3対3)	・フリースロー決定本数 ・ドリブルシュートのタイム測定 ・ゲームの中での技術 ・ゲームの結果	・ペアー、チームの取組状況 ・基本技術をどの程度修得しているか。 ・ゲームの中で基本技術が有効に使用されているか。 ・チームワークを考えているか ・ゲーム運営と結果

1	<p>1) 持久走</p> <p>※持久走は克服種目とし、見学等で走れない時間について補習を実施する。</p> <p>※週2時間実施</p>	<p>1) インターバルトレーニング</p> <p>①自分に合ったペースを身に付ける。</p> <p>2) 持久走</p> <p>・途中で歩くことなく4Kmを速く走りきる為に、ペースを考えて走る。</p>	<p>・インターバル実施時の達成度</p> <p>・4Kmタイム計測</p>	<p>・ペースの獲得に努めているか。</p> <p>・意欲をもって取り組んでいるか。</p> <p>・4Kmのタイム</p> <p>※克服種目として、時間数がこなせたか。</p>
2	<p>2) バasketボール (サッカー)</p> <p>※週1時間実施。</p>	<p>1) ルールの説明、審判法</p> <p>2) ゲーム</p>	<p>・意欲と態度</p> <p>・ゲームの中での技術</p> <p>・協力の姿勢</p>	<p>・意欲的に取り組んでいるか。</p> <p>・安全への配慮ができていますか。</p> <p>・個人技能をゲームに生かしているか。</p> <p>・チームとして協力してプレー、準備などができているか。</p>
3				

【柔道】（1・2学期に週1時間実施）

4	柔道	1、オリエンテーション		
5		2、1年次の立ち技の復習 ・大腰 ・1本背負い	・礼法 ・乱取りの態度 ・正しい受身	・相手を思いやる気持ちで挨拶をしているか。 ・積極的に技をかけているか。
6		3、足技の修得 ・体落とし ・払いこし ・大外刈り		・投げられたら受身を正しく取れているか。
7		3、足技の修得 ・出足払い ・送り足払い ・大内刈り ・小内刈り ・支え釣り込み足		
8		1、立ち技の乱取り		
9		2、1学期の復習		
10		3、返し技	・試合の進め方	
11		4、立ち技より寝技への連続	・勝ち負け	・勝者に点数を与える。 ・審判の時は大きな声が出て、正しく判定ができているか。
12		5、体重別個人戦	・審判法	
		6、団体戦		