

## 指導と評価の年間計画（2009・H21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（女子）	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	1、体力の向上と個々の可能性を徹底的に追求する。 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。 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。
到達目標に向けての具体的な取り組み 【指導上の】留意点	1、各個人の目標を決め、記録に挑戦させる。 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。

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) オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2年生の体育授業について説明、心構えを持たせる。</li> </ul>		
5	2) 硬式テニス	1) 技術練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>①ラケットの握り方</li> <li>②ラケット面の使い方</li> <li>③フォアハンドの打ち方</li> <li>④バックハンドの打ち方</li> <li>⑤サービスの打ち方</li> </ul> 2) ラリー 3) ルールとゲームの進め方 3) ゲーム（シングルス）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム中のフォアハンド、バックハンド、サービスの技術、及び積極性・協力心・態度などで評価する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ショットが正確か、強いかわ</li> <li>・サービスが正確か、強いかわ</li> <li>・協力して練習できているか。</li> </ul>
6	3) 陸上競技 ※6 月中旬まで2) 3) 4) を各々週1時間づつ実施	1) 短距離走 2) ハードル走 <ul style="list-style-type: none"> <li>①フォーム練習</li> <li>②5歩・3歩のリズム</li> <li>③測定法の説明</li> <li>④記録の測定（80M）</li> </ul> 3) 走り幅跳び 4) 走り高跳びの実技 <ul style="list-style-type: none"> <li>①短助走から踏み切り</li> <li>②はさみ跳び・ベリーロールのフォーム</li> <li>③助走練習</li> <li>④測定法の説明</li> <li>⑤記録測定（2回）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・取組状況観察</li> <li>・フォームの確認</li> <li>・記録と結果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人練習の取り組む状況</li> <li>・基本的な技術が習得されているか</li> <li>・インターバルの動作確認</li> <li>・最後までスピードを落とさず走りきれるか</li> <li>・助走、踏み切り、空中のフォームと安全な着地</li> <li>・より遠くへ跳べるか。</li> <li>・より高く跳べるか</li> </ul>
6	4) ソフトバレーボール 週1時間実施	1) オリエンテーション 2) 基礎技能 <ul style="list-style-type: none"> <li>①パス、トス</li> <li>②アタック、ブロック</li> <li>③サーブ、レシーブ</li> </ul> 3) ルールと審判法 4) ゲームの運営について <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動からげーむまで</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・観察</li> <li>・基礎技能の習熟度</li> <li>・班への協力、練習への取り組み</li> <li>・役割分担の達成度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技術が身についているか。</li> <li>・班で協力して準備運動や練習に取り組んでいるか。</li> <li>・自分の役割をしっかりと果たしているか。</li> </ul>

7	<p>5) 水泳 ① ※6 月中旬より、5) を週 2 時間 4) を週 1 時間実施 ※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。</p>	<p>1) 1 年次の復習 ① クロール ② 平泳ぎ 2) 背泳 ① 姿勢作り ② 頭上で手を組み伸ばしてキック ③ 手と足のコンビネーション練習 ④ 息継ぎ</p>	<p>・観察 (取組状況) ・背泳のフォーム ・25M のタイム測定 ・背泳・クロール・平泳ぎの 3 種目のタイム</p>	<p>・取り組みの姿勢 ・腰が沈まずに伸びのある泳ぎをしているか ・自己の課題を理解し、意欲的に努力しているか ・目標タイムで泳いでいるか ・ベストタイムが出せるか ・ターンがうまくできているか。</p> <p>※見学等で入水できなかった時間の補充ができて</p>
9	<p>1) 水泳 ②</p>	<p>1) 背泳、平泳ぎ、クロールのメドレー ① 3 つの泳法をより確実に泳ぐ ② ターンの方法</p>	<p>・個人の取り組みの状況 ・メドレーのタイム ・ターンの技術</p>	<p>いるか。</p>
10	<p>2) バスケットボール ※9 月中旬まで、1) を 2 時間、2) を 1 時間実施</p>	<p>1) オリエンテーション 班分け・学習計画と目標 2) バスケットボールの特性の理解 3) 基礎技術の習得 ① パス・キャッチ ② ドリブルシュート ③ ランニングシュート 4) 応用の技術 ④ オールコート 2 対 1 (パスワークの練習) ⑤ 簡易ゲーム (3 対 3) ⑥ ルールの把握 ⑦ ゲーム ・速攻、遅行 ・ゾーンディフェンス</p>	<p>観察 (班の取り組み状況)  ・フリースロー決定本数 ・2 メンでパスの種類を判断 ・ゲーム内容 ・ゲームの結果</p>	<p>・班で協力してウォーミングアップや練習に取り組んでいるか。 ・基本技術がどれほど習得されているか。 ・応用技術がどれほど習得できているか ・ゲームの流れと結果 ・ゲームの中で個人技能がうまく使えているか。 ・攻守の切り替えを素早く行えているか。</p>
11	<p>3) 陸上競技  ※9 月中旬より 2) 3) 4) を各々週 1 時間ずつ実施  4) 硬式テニス</p>	<p>1) 円盤投げ ① 持ち方・スイング ② ターンの方法 ③ ルールと測定法説明 ⑤ 記録測定 (2 回) 2) リレー ① リレーゾーンの使い方 ② バトンパスの方法  1) 硬式テニスのトレーニング計画 1) 基礎技術の確認 ・ストローク、サーブ、ボレー、スマッシュ</p>	<p>・円盤の投げ方 ・記録  ・バトンパスの技術 ・リレーのタイム計測 ・硬式テニスノート ・正しく審判できているか (ルールの理解)</p>	<p>・個人練習の取り組む状況 ・能力に応じた正しい方法で投げられているか ・より遠く投げているか。  ・短距離走の合計とリレーのタイムを比較する。  ・基礎技術がどの程度修得されているか。 ・個人の課題を明確にし意欲を持って取り組んでいるか。</p>

12 1 2 3	<p>1) 持久走</p> <p>※持久走は克服種目と位置付け、見学等で走れない時は、補習を実施する。 ※週2時間実施</p> <p>2) バスケットボール ※週1時間実施</p>	<p>2) ルールの理解 3) 審判法とゲームの運営 4) ゲーム ・シングルス・ダブルス</p> <p>1) インターバルトレーニング ・昨年度を参考に自分に合ったペースを見つける。 2) 持久走 ・途中で歩くことなく3 Km, 2 Kmを速く走る為に、ペースを考えて走る。</p> <p>1) 準備運動 2) ゲームの運営方法 3) ゲーム</p>	<p>・観察（取組状況） ・ゲームの記録</p> <p>・インターバル実施時の達成度</p> <p>・3 Km, 2 Km タイム計測</p> <p>・協力、取り組みの状態 ・ゲームの運営 ・ゲームの結果</p>	<p>・チームワークを考えているか。 ・ゲーム運営と結果</p> <p>・意欲的に取り組んでいるか。 ・ペースを守って速く走れているか。 ※克服種目として、時間数がこなせたか。</p> <p>・協力して準備運動やゲームに取り組んでいるか。 ・しっかり動いているか。 ・声をかけあっているか。</p>
-------------------	--	--	--	---