

令和5年度 新川みどり野高校 年間指導計画(シラバス)

学科		教科	科目(講座名)	対象学年	単位数	教科書	使用教材
普通科・福祉教養科		保健体育	体育①	全	2	高等学校 保健体育 Textbook(第一学習社) 高等学校 保健体育 Activity(第一学習社)	ステップアップ高校スポーツ2023(大修館)
学習の到達目標		・各種の運動について、記録の向上や勝敗を競う楽しさを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方等を理解するとともに作戦に応じた技能でゲームを展開する。 ・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向け工夫するとともに、自己や仲間の考えを他者に伝える。 ・各種の運動に主体的に取り組む、一人一人違いに応じた課題に挑戦する。ルールやマナーを大切にし、役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとする。					
学期	月	単元		学習内容		到達度目標(学習のねらい)	
前期	4月	体づくり運動		体ほぐしの運動 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・リズムに乗って心が弾むような運動 ・緊張したり、脱力したりする運動 ・仲間と協力し課題を達成する運動		・いろいろな体ほぐしの運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、自分や仲間の体と心の状態を感じたりするとともに、交流する楽しさを味わうことができる。	
				体の動きを高める運動 ・筋力や持久力を高める運動 ・柔軟性や巧緻性を高める運動 ・新体力テスト		・自分の体力を知り、体力の高め方や運動を継続する意義を理解できる。	
	5月	陸上競技		短距離走(50m、100m走) ・動き作り、クラウチングスタート		・短距離走、長距離走の特性にふれながら、記録の向上の喜びや競争の楽しさを味わうことができる。	
				中距離走(1000m、1500m走) ・インターバル走、ペース走			
	6月	テニス		テニスラケットの扱い方 ・1人でのボールつき、2人組のボールつき		・正しいラケットの扱い方を理解し、相手に向かって正確にボールを打ち返すことができる。	
				基本打法① ・2人組での連続ストローク ・ネットをはさんでのストローク		・相手の返球に対応し、正確にボールを打つことができる。	
				基本打法②(サーブ、レシーブ) ・サーブからのラリー		・サーブを相手コートに正確に打つことができる。 ・サーブされたボールを打ち返すことができる。	
				ルールを工夫しての簡易ゲーム ・ハーフコートでのシングルスゲーム		・身に付けた技能を使い、ルールを理解して楽しくゲームすることができる。	
	7月			正式ルールでのゲーム ・シングルスゲーム ・ダブルスゲーム ・リーグ戦、トーナメント戦での試合		・審判などの役割を分担してお互いの責任を果たしながら、ゲームを楽しむことができる。	
				(体育理論) スポーツの文化的特性 と現代スポーツの発展		・スポーツの歴史的発展と多様な変化 ・オリンピックとパラリンピック ・ドーピングとアンチ・ドーピング	
9月							
後期	10月	卓球		卓球ラケットの扱い方 ・ペンホルダー、シェークハンド		・正しいラケットの扱い方を理解し、相手に向かって正確に打ち返し、ラリーを続けることができる。	
				基本打法① ・バックハンドのストローク ・フォアハンドストローク ・サーブ、レシーブ			
	11月	卓球		ルールを工夫しての簡易ゲーム		・ボールにスピンをかけることを工夫したり、変化するボールに対する返球を工夫して楽しくゲームすることができる。	
				基本打法② ・ショートカット、ハーフボレー、スマッシュ、カット			
	12月	バドミントン		正式ルールでのゲーム ・シングルス・ダブルス ・トーナメント試合		・審判などの役割を分担してお互いの責任を果たしながら、ゲームを楽しむことができる。	
				バドミントンラケットの扱い方 ・シャトル打ち、キャッチ、拾い上げ		・正しいラケットの扱い方を理解し、相手やスペースに向かって正確にシャトルを打ち返すことができる。	
				基本打法① ・ドライブ、クリア、ドロップ、ロブ			
				ルールを工夫しての簡易ゲーム ・シングルス・ハーフコート			
	1月			基本打法② ・サーブ、ヘアピン、スマッシュ		・クリアやスマッシュなどのテクニックを駆使して、ゲームを楽しむことができる。	
				正式ルールでのゲーム ・シングルス・ダブルス ・トーナメント試合		・サーブを工夫して打つことができ、ゲームでの活用ができる。 ・審判など、役割を分担してお互いの責任を果たしながら、ゲームを楽しむことができる。	
2月	(体育理論) スポーツの文化的特性 と現代スポーツの発展		・スポーツの経済効果とスポーツの価値 ・スポーツが環境や社会にもたらす影響		・現代スポーツの経済波及効果について理解できる。 ・スポーツ空間の拡大による環境問題について理解できる。		