

		学 年	第2学年 全クラス（女子）
教 科	保健体育科	科 目	体 育
単 位 数	2	使用教科書等	ステップアップ高校スポーツ（大修館）
授業の目標	※各種目タブレットを使用し、自己の動作や他者の動作を考察する。 ＜体づくり運動＞ ○体づくり運動に主体的に取り組む。 ○体力の違いに配慮し役割を積極的に引き受け自己の責任を果たす。 ＜バレーボール＞ ○バレーボールの基本的な技能（個人的・集団的）をさらに向上させ、相手に攻撃できる楽しさ（サーブ・スパイク・ブロック等）を味わう。 ○個人やチームの課題を解決するための練習方法・戦術などをチーム内で積極的に考えながら、練習やゲームについて学ぶ態度を身につける。 ＜バスケットボール＞ ○バスケットボールの基本的な技能（個人的・集団的）を身につけ、バスケットボールの楽しさを味わう。 ○みんなが協力してチーム作りに参加し、個人やチームの課題を解決するための練習方法などをそれぞれ考え、チーム内で協力しながら練習やゲームを進める。 ＜卓 球＞ ○卓球の基礎知識を学習し、シングルスで得点を競い合い、ラリーを中心としたゲームの楽しさを体験する。 ＜バドミントン＞ ○基本的な技術を身につけ、ラリーを続ける楽しさを味わう。 ○手軽で安全なスポーツなので、生涯を通じて楽しむことが出来るようにする。 ＜長距離走＞ ○柔軟性のある動きを身につける。 ○自分自身の持久力を知り、持久力のアップを図る。 ＜体育理論＞ ○運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。		

前期中間 授業進度	< 体 つ く り 運 動 > [第 1 回] ① 体ほぐしの運動 ② 疲労回復、気分転換、健康的な美しさを保つ。 ★ 授業のポイント ★ ○ 体ほぐしの運動がリラクセーションや気分転換、疲労回復、ストレッチ解消等、体を整える効果があることを実践を通して体験する。 [第 2 回] ① 適度な疲労感をもたらす運動 ② 自己の身体への気づき ★ 授業のポイント ★ ○ 体ほぐしの運動がリラクセーションや気分転換、疲労回復、ストレッチ解消等、体を整える効果があることを実践を通して体験する。 < バレーボール > [第 3 回] ① オリエンテーション 「日常の学習状況等の評価」説明 ② ウォーミングアップ（フットワーク・ボールを使ったアップ） ③ パス練習 オーバーパス : ○下から投げたボールをパス ○連続パス（3 m・6 m） ○平行パス ○ジャンプパス ○いろいろな種類のパス（半回転・1 回転・直上） アンダーパス : ○下から投げたボールをパス ○連続パス（3 m・6 m） ○対人パス（2 人で） ④ ランニングパス ⑤ グループ分け（6～9 人） ⑥ 簡易ゲーム ⑦ 簡易ゲームの反省・評価（各班、今後の授業の目標をたてる） ★ 授業のポイント ★ ○はじめに個人とチームの目標（どんな技術を向上させるか等）をたてる。 ○簡易ゲームでバレーボールの楽しさを味わう。 ○タブレットを使用して授業を行う。 [第 4 回] ① ウォーミングアップ・パス練習 ② ランニングパス
----------------------	---

③ サーブ練習

種類：フローター・オーバーハンド・アンダーハンド・ドライブサーブ

④ サーブレシーブ練習

⑤ 連続壁打ちつけ練習（壁に向かってボール連続で打ちつける）

★ 授業のポイント ★

○バレーボールの基本的な防御（サーブレシーブ）方法について学ぶ。

○個人の技術・チーム力を向上させるための練習を行う。

○タブレットを使用して授業を行う。

[第 5 回] ～ [第 7 回]

① ウォーミングアップ・パス練習

② ランニングパス

③ 連続壁打ちつけ練習

④ 3人1組のレシーブ練習（トス・スパイク・レシーブを連続で行う）

⑤ スパイク練習（各班ごと。手で下からトスアップ。セッターは全員が行う）

⑥ スパイクレシーブに関する練習方法を考え、班ごとに実践

⑦ サーブ練習（目標物をねらって打つ）

★ 授業のポイント ★

○攻撃だけでは、得点は加算されないので、防御（レシーブ）の練習を十分に行い、ラリーの内容を充実させる。

○タブレットを使用して授業を行う。

[第 8 回] ～ [第 10 回]

① ウォーミングアップ・パス練習

② 3人1組のレシーブ練習

③ スパイク練習（各班ごとに独自の攻撃＜コンビネーション＞を考えて練習）

④ ソフトバレーボールに慣れる（パス・スパイク・サーブ）。

⑤ 作戦会議（前回の試合内容を考慮する）

⑥ ゲーム（ソフトバレーボールを使用・6対6・15点マッチ）

⑦ ゲーム評価

★ 授業のポイント ★

○ソフトバレーボールを使用し、別の面からバレーボールの楽しさを味わう。その中から、正式ルールでの試合につながる攻撃・防御方法・練習方法を見いだす。

○タブレットを使用して授業を行う。

[第 11 回] ～ [第 12 回]

① ウォーミングアップ・パス練習

② スパイク練習

③ スパイクテスト

テスト内容：セッターがトスアップをしたトスをひとり3本打つ

	④ サーブ・サーブレシーブ練習 ⑤ ルール説明（主審・副審・ラインズマン・点示の役割を説明） ⑥ ゲーム（評価あり） ⑦ ゲームの反省・評価 ★ 授業のポイント ★ ○攻撃の幅を広げるために、各班ごとに相手の防御を打ち抜ける攻撃を考える。 ○公正な態度で審判できる態度を全員が身につける。 ○授業の総まとめとして、練習してきた基本的・応用的な技術を実戦（ゲーム）に生かす。 前期中間試験
前期期末 授業進度	＜バスケッ トボール＞ 〔 第 1 回 〕 ① オリエンテーション（バスケッ トの評価法・授業進行について） ② 「日常の学習状況等の評価」の説明 ③ 準備体操（ラジオ体操・ストレッチング） ④ フットワーク（ダッシュ・ストップ・ジャンプ・方向転換）&ドリブル練習 ⑤ ドリブルゲーム ⑥ パス・キャッチ練習Ⅰ 二人一組 （チェスト・バウンズ・オーバーヘッドパス） ★ 授業のポイント ★ ○学習の狙いと道筋、および学習の進め方について理解する。 ○今もっている各自の技能を把握し今後の授業の課題を発見する。 〔 第 2 回 〕 ～ 〔 第 4 回 〕 ① 準備体操 ② フットワーク&ドリブル練習 ③ パス・キャッチ練習Ⅱ（2メン・スクウェアパス） ④ ドリブルゲーム ⑤ シュート練習（レイアップ・ゴール下・フリースロー） ★ 授業のポイント ★ ○動きながらのボール操作を意識させる。 ○各自のシュート技能を把握し、今後の課題にする。 ○タブレットを使用して授業を行う。 〔 第 5 回 〕 ～ 〔 第 8 回 〕 ① 準備体操 ② フットワーク&ドリブル練習 ③ パス・キャッチ練習Ⅱ ④ シュート練習 ⑤ 2対1の攻撃・防御 ⑥ 1分間シュートテスト ★ 授業のポイント ★ ○攻め方、守り方を学習し、試合（ゲーム）で活用できるよう理解させる。 ○タブレットを使用して授業を行う。

	[第 9 回] ～ [第 1 2 回] ① 準備体操 ② フットワーク&ドリブル練習Ⅱ&2メンパス ③ シュート練習 ④ 2対1の攻撃・防御 ⑤ 3対2の攻撃・防御 ⑥ 1分間シュートテスト ⑦ 班分け ⑧ ゲーム（チーム・個人の課題発見） ⑨ 反省（次時の課題や目標、練習内容の決定） ★ 授業のポイント ★ ○次時から練習ゲームを行うので、ゲームを意識させる。 ○タブレットを使用して授業を行う。 [第 1 3 回] ～ [第 1 4 回] ① 準備体操 ② フットワーク&ドリブル練習Ⅱ&2メンパス ③ 2対1の攻撃・防御 ④ 3対2の攻撃・防御 ⑤ シュート練習 ⑥ 1分間シュートテスト ⑦ 実技試験（ドリブルシュート） ⑧ ゲーム ★ 授業のポイント ★ ○チーム内のメンバーの特徴を把握させ、特徴を生かしたプレー（作戦）を検討させる。 < 体育理論 > [第 1 5 回] ○運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮される。 [第 1 6 回] ○運動やスポーツは技術の種類に応じた学習の仕方があること。 前期期末試験
後期中間 授業進度	< 体つくり運動 > [第 1 回] ① 基本的な持久性をさらに高める運動 ② できるだけ長く運動を継続する。 ★ 授業のポイント ★ ○持久性、スピードの持久性、それに伴った筋持久性などを焦点に体力の3要素の違いを体験する。

[第2回]

- ① 一定のスピードの持久性を高めるための運動
- ② 一定時間を一定のスピードで運動できる能力を養う。

★ 授業のポイント ★

- 持久性、スピードの持久性、それに伴った筋持久性などを焦点に体力の3要素の違いを体験する。

[第3回]

- ① 一定時間を運動のリズムを保って継続できる能力を養う。

★ 授業のポイント ★

- 持久性、スピードの持久性、それに伴った筋持久性などを焦点に体力の3要素の違いを体験する。

[第4回]

- ① 筋持久性をさらに高める運動
- ② 反復できる能力を養う。

★ 授業のポイント ★

- 安全で正しいトレーニングに関する知識や方法を学習する。

[第5回]

- ① 動きに合ったリズムやアクセントをつけ、負荷の高い運動にチャレンジする。

★ 授業のポイント ★

- 安全で正しいトレーニングに関する知識や方法を学習する。

< 卓 球 >

[第6回]

- ① 準備運動（ラジオ体操とストレッチ）
- ② ウォーミングアップ
- ③ グリップの握り方（ペンホルダー・シェイクハンド）
- ④ シングルスラリー（卓球台の全面を使用する）

〈2種類のラケット使用〉

- | | |
|---------------|---------------|
| ○ ストレートフォアサイド | ○ ストレートバックサイド |
| ○ クロスフォアサイド | ○ クロスバックサイド |

- ⑤ 簡易ゲーム（11点ゲーム）

★ 授業のポイント ★

- 自分に合ったラケットの選択をする。
- 基本的なラリーの打ち方について、フォームから学ぶ。

[第7回] ～ [第8回]

- ① 準備運動（ラジオ体操とストレッチ）

- ② ウォーミングアップ
- ③ シングルスラリー（卓球台の半分・対角を利用する）
 - ストレートフォアサイド ○ ストレートバックサイド
 - クロスフォアサイド ○ クロスバックサイド
- ④ サーブの練習
- ⑤ サーブレシーブの練習
- ⑥ 簡易ゲーム（１１点マッチ）

★ 授業のポイント ★

- シングルスラのサーブのルールについて理解する。
- 簡易ゲームでラリーの楽しさを体験する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 9 回] ～ [第 1 0 回]

- ① 準備運動（ラジオ体操とストレッチ）
- ② ウォーミングアップ
- ③ シングルスラリー（卓球台の半分・対角を利用する）
- ④ サーブの練習
- ⑤ スマッシュの練習（１対１で行う）
- ⑥ 簡易ゲーム（１１点マッチ）
- ⑦ 反省と練習

★ 授業のポイント ★

- １１点ゲームで試合の楽しさを体験する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 1 1 回] ～ [第 1 3 回]

- ① 準備運動（ラジオ体操とストレッチ）
- ② ウォーミングアップ
- ③ シングルスラリー（卓球台の半分・対角を利用する）
- ④ スマッシュの練習
- ⑤ スピンラリー
 - ドライブ回転のボール ○カット回転のボール
- ⑥ 簡易ゲーム（１１点マッチ）
- ⑦ 反省と練習

★ 授業のポイント ★

- スピンのラリーで回転のかけ方について理解し、スピンの楽しさを体験する。
- サーブでもスピンを利用して行うようにチャレンジする。
- ゲームの反省をして、次の試合に課題を持って臨むようにする。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 1 4 回]

	① 準備運動（ラジオ体操とストレッチ） ② ウォーミングアップ ③ シングルスラリー（卓球台の全面を使用する） ④ サーブの練習 ⑤ スマッシュの練習 ☆スキルテスト 種 目 ： ラリー 1 分間（フォアサイドとバックサイド） ⑥ 簡易ゲーム（6 本 5 点ゲーム） ⑦ 1 1 点ゲーム（6 人でのリーグ戦） 次回は、各リーグ上位 2 名が上がり、下位 2 名が下がる。 ⑧ 反省と練習 ★ 授業のポイント ★ ○ゲームの反省をして、次の試合に課題を持って臨むようにする。 ○今まで注意してきたポイントについて、確認して行う。 ○簡易ゲームで戦術について考え、決められた本数以内でどのように決めていくか工夫して行うようにする。 後期中間試験
後期期末 授業進度	< バドミントン > [第 1 回] ① 準備体操（ラジオ体操とストレッチ） ② グリップの握り方 ○ イースタン ○ リストスタンド ○ サムアップ ③ ストローク オーバーヘッドストローク（フォア・バック） サイドアームストローク（フォア・バック） アンダーハンドストローク（フォア・バック） ④ 乱 打 ★ 授業のポイント ★ ○自分に合ったラケットの握り方を選択する。 ○基本的なラリーの打ち方について、ストロークから学ぶ。 [第 2 回] ～ [第 3 回] ① 準備体操（ラジオ体操とストレッチ） ② ストローク ③ フライト ○ ハイクリアー ○ ドロップ ④ 簡易ゲーム ★ 授業のポイント ★ ○いろいろなフライトを行うことで、ラリーの楽しさを学ぶ。 ○サービスルールについて学びサービスをスマッシュで返されないように工夫する。 ○タブレットを使用して授業を行う。

[第4回] ～ [第6回]

- ① 準備体操 (ラジオ体操とストレッチ)
- ② 乱 打
- ③ ハイクリアー・ドロップの打ち合い
- ④ フライト ○ ドライブ ○ ヘアピン
- ⑤ サービス ○ ロングサービス ○ ショートサービス (フォア・バックハンドで)
- ⑥ 簡易ゲーム

★ 授業のポイント ★

- フライトの打ち分けをしっかり意識して、打ち合う。
- サービスもロングとショートをしっかり打ち分けられるようにする。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第7回] ～ [第9回]

- ① 準備体操 (ラジオ体操とストレッチ)
- ② ウォーミングアップ
- ③ ハイクリアー・ドロップ・ドライブ・ヘアピンの打ち合い
- ④ フライト ○ スマッシュ
- ⑤ サービス
- ⑥ ゲーム

★ 授業のポイント ★

- フライトの打ち分けをしっかり意識して、打ち合う。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第10回]

- ① 準備体操 (ラジオ体操とストレッチ)
- ② ウォーミングアップ
- ③ 乱 打
- ④ フライト
- ⑤ サービス
- ⑥ ゲーム

☆ テスト 課 題 : ハイクリアー・サービス

★ 授業のポイント ★

- 乱打でフライトの打ち分け、コントロールについて考える。
- ゲームでフライトの打ち分けについて考える。
- ゲームの反省をさせて、次の試合に課題を持つ。
- 今まで注意してきたポイントについて、確認しておく。

< 長距離走 >

[第11回] ～ [第14回]

- ① ウォーミングアップ
- ② 持久走 測定（キャットウォーク 20周）
- ③ クールダウン（ウォーキング）

★ 授業のポイント ★

○自分のもてる力を全て出し切る。

＜ 体育理論 ＞

[第 1 5 回]

○運動やスポーツの技能の上達過程にはいくつかの段階があり、その学習に応じた練習方法や運動観察の方法、課題の設定方法などがある。

[第 1 6 回]

○運動やスポーツの技能と体力は、相互に関係している。

○運動やスポーツは期待する成果に応じた技能や体力の高め方がある。

[第 1 7 回]

○運動やスポーツを行う際は、気象条件の変化など様々な危険を予見し、回避することが求められる。

[第 1 8 回]

○実技種目のまとめ。

○1年間行ってきた種目のおさらいをしていく。

後期期末試験