

指導教員		学 年	第3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> ①体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方を理解する。 ②自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 <バレーボール> ①2年次以上に個人技術を伸ばし、攻撃や防御をチームとしてのコンビネーションを組んで、バレーボールのかけひきの楽しさを味わう。 ②提示された練習だけでなく、個人やチームでゲーム戦術・練習方法を自主的に考え、身につける。 ③ゲームをこなす能力だけでなく、相手や自分のチーム分析を行い、チーム力向上につなげる。 ④ゲームを公正な立場から判断し、審判する能力を身につける。 <バスケットボール> ①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。 ②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> ①シングルスとダブ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。 ②2年次よりも、高度な技能や戦術を行うことを考える。 ③ダブルスのコンビネーションにより、プラス・アルファの力が出ることで、協調性や協力の態度を体得する。 ④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。 <バドミントン> ①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。 ②手軽で安全なスポーツのため、生涯を通じて楽しむことが出来るようにする。 <長距離走> ①柔軟性のある動きを身に着ける。 ②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> ①豊かなスポーツライフの設計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

<体づくり運動>

[第 1 回]

- ① 正しいウォーミングアップの方法の確認
- ② 運動の準備
- ③ 柔軟性を伴った動きの養成
- ④ 走運動、跳躍運動、リズム運動

★ 授業のポイント ★

○生き生きとした生活やスポーツに必要な基礎的な体力を養う。

[第 2 回] ~ [第 3 回]

- ① ペースの持久走
- ② 一定の運動を心地よいリズムで行い、さらにその回数を伸ばす

★ 授業のポイント ★

○スポーツ種目に応じた持久力の要素を高める。

<バレーボール>

[第 4 回] ~ [第 5 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
- ③ パス練習
 - ・ オーバーパス : ○連続パス (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
- ④ ランニングパス
- ⑤ 班分け (6 ~ 9 人)
- ⑥ ドライブ練習 (2 人組でネットをはさんで練習)
- ⑦ スパイク練習 (各班、セッターはローテーション)
- ⑧ 簡易ゲーム
- ⑨ ゲームの反省・評価 (個人・チームの課題を考える)

★ 授業のポイント ★

○個人・チームの技能を考慮し、どのような練習方法・戦術を立てれば、チーム力向上につながるかを考える。

〔 第 6 回 〕 ～ 〔 第 7 回 〕

- ① ウォーミングアップ・パス練習
- ② ブロック練習（下から投げたボールをブロック、ネットをはさんで）
- ③ スパイク練習（各班で行いセッターを固定する、ブロックをつける）
- ④ サーブ練習（フローター・オーバーハンド・アンダー・ドライブサーブ）
- 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（リーグ戦、自チーム・相手チームをデータ分析）
- ⑦ ゲームの反省・評価、各班の練習課題決め

★ 授業のポイント ★

- 正式ルールでゲームを行い、バレーの楽しさを味わう。
- 相手チームを分析し、そのチームに応じた作戦・フォーメーションを組み、レベルの高いゲームを楽しむ。
- タブレットを使用して授業を行う。

〔 第 8 回 〕

- ① ウォーミングアップ・パス練習
- ② 総合テスト

テスト内容 : チャンスボールをレシーブ → セッターがトスアップ
→ スパイク → ブロック → レシーブ
各班で全ポジションをローテーション（3回）して評価

★ 授業のポイント ★

- 総合テストでは、授業の中で注意された点に留意してプレーする。

〔 第 9 回 〕

- ① ウォーミングアップ・パス練習
- ② ゲーム（リーグ戦、自チーム・相手チームをデータ分析）
- ③ ゲームの反省・評価

★ 授業のポイント ★

- 各班で、試合ごとに目的をはっきりさせてから試合にのぞむ。
- 練習した技能を活かして、ゲームを楽しむ。
- タブレットを使用して授業を行う。

<バスケットボール>

〔 第 1 0 回 〕 ～ 〔 第 1 2 回 〕

- ① 準備体操（ラジオ体操・ストレッチ）
- ② フットワーク（ダッシュ・ストップ・ジャンプ・方向転換）
- ③ パス・キャッチ練習Ⅰ 二人一組
（チェストパス・バウンズパス・オーバーヘッドパス）
- ④ シュート練習（レイアップ・ジャンプ・セット・ゴール下）
- ⑤ 班分け
- ⑥ ゲーム（チームの課題発見）
- ⑦ 反省（次時の課題や目標、練習内容の決定）

	★ 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。 ○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。 前期中間試験
前期期末 授業進度	【 第1回 】～【 第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 パス・キャッチ練習Ⅱ（四角パス・2メン） ④ シュート練習 ⑤ 2対1の攻撃・防御 ⑥ 3対2の攻撃・防御 ⑦ 1分間シュートテスト ⑧ ゲーム ⑨ 反省 ★ 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。 ○タブレットを使用して授業を行う。 【 第3回 】～【 第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 パス・キャッチ練習Ⅱ ④ 2対1の攻撃・防御 ⑤ 3対2の攻撃・防御 ⑥ チーム練習 ⑦ 練習ゲーム ★ 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。 ○タブレットを使用して授業を行う。 【 第5回 】 ① 準備体操 ② 1分間シュートテスト ③ 実技テスト（ドリブルシュート） ★ 授業のポイント ★ ○実技テストでは、授業の中で注意された点に留意してプレーする。 【 第6回 】～【 第7回 】 ① ゲームの作戦決定

② ゲーム

★ 授業のポイント ★

○勝てるように、練習した技能を生かした組織プレーや連携プレーを工夫して作戦を立てて、ゲームを楽しむ。

<卓 球>

[第 8 回] ~ [第 9 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

★ 授業のポイント ★

- 2年生で行った、基本的な事項を復習する。
- 自分の技能レベルを確認する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 1 0 回] ~ [第 1 1 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 スマッシュの練習 (1対1で行う)
- ⑤ 簡易ゲーム (ラリー中に的に当てるゲーム)
- ⑥ ルールの説明
- ⑦ 11点ゲーム

★ 授業のポイント ★

- 11点ゲームで試合の楽しさを体験する。
- 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 1 2 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 実技試験 (ラリー・サーブ・スマッシュ)

★ 授業のポイント ★

	○ 簡易ゲームで戦術面について考える。 ○ ゲームの反省をして、次の試合に課題を持って行うようにする。 [第 1 3 回] ~ [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 11点ゲーム ★ 授業のポイント ★ ○ ゲームで戦術面について考える。 ○ 練習した技能を生かし、ゲームを楽しむ。 <体育理論> [第 1 5 回] ○スポーツは各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた楽しみ方がある。 ○スポーツの楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化する。 [第 1 6 回] ○生涯にわたってスポーツを継続するためには、自己に適した運動機会をもつこと、施設などを活用して活動の場をもつこと、ライフスタイルに応じたスポーツとのかわり方を見つけることなどが必要であること。 ○スポーツの振興は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていること。 前期期末試験
後期 授業進度	<体づくり運動> [第 1 回] ① 筋持久性 ② 20～30回リズムカルにできる運動 ★ 授業のポイント ★ ○自己のスポーツに応じた専門的能力を高める。 ○最大スピードとそれらに伴った筋持久性を高める。 [第 2 回] ~ [第 3 回] ① 特に、スポーツに必要な要素を養成する ② 筋持久性、スピード、スピードの持久性、スピードを伴った筋力 ③ 最大スピード、最大筋力

④ スポーツ障害時のトレーニング方法

★ 授業のポイント ★

○ 傷害時の回復をねらいとしたトレーニングの方法を学習する。

<バドミントン>

[第4回] ~ [第6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。
- 今まで注意してきたポイントについて、確認しておく。

<卓 球>

[第7回] ~ [第9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 ダブルスラリー
- ④ サーブの練習
- ⑤ サーブレシーブの練習
- ⑥ ゲーム

☆ テスト 課 題: サービス・スマッシュ

★ 授業のポイント ★

- 前期に行った、基本的な事項を復習する。
- 2人で協力する。

<長距離走>

[第10回] ~ [第12回]

- ① ウォーミングアップ
- ② 持久走 各自、自由に走る (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 ★

○疲れにくいランニングフォームを見つける。

< 体育理論 >

[第 1 3 回] ~ [第 1 4 回]

○スポーツを行う際は、スポーツが環境にもたらす影響を考慮し、持続可能な社会の実現に寄与する責任がある行動が求められる。

○実技種目のまとめ

卒業試験