

広島市立安佐中学校
平成25年度3年女子必修教科<保健体育>年間学習指導計画(シラバス)

楽しく真剣にかんばろう

目標 「体育分野」生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力を育てる。
「保健分野」健康な生活と疾病の予防について理解を深める。

期	月	週	単元	小単元・項目	時数	主な目標	重要観点	学習ポイント	指導形態・準備物	評価方法	他との関連	
前期	4	1	体づくり運動	ガイダンス	8	目標を持って計画的に努力し、仲間と協力して運動できる。	①	班のみんなで協力してやろう。 かけ足は5動作で止まる。 ラジオ体操は完璧を目指せ。	一斉指導 体操服 グループ指導	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	体育祭	
		2		集団行動 1 姿勢 2 列の増減 3 行進・かけ足		自分の体力に応じて、運動を工夫することができる。	②					
		3		実技テスト ラジオ体操		自分の意志で思うようからだを動かすことができる。	③					
		4		実技テスト		自分の体力に応じた体力つくりの方法を理解できる。	④					
	5	5	器械運動	マット運動	10	仲間と補助や助言をしあって、意欲的に練習できる。	①	柔軟性を高めよう。 壁倒立や側転ができるようになろう。 みんなで協力して準備、片付けをしよう。 安全面に気をつける。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	1年・2年 器械運動	
		6		1 回転系技の練習 2 転回系技の練習 3 側転の練習 4 バランス技の練習 5 ジャンプ技の練習 6 連続技づくり		自分の課題を見つけ、練習することができる。	②					
		7				安全に正しい技術が理解できる。	③					
		8				練習の仕方や技の出来栄の確かめ方を理解し、知識を身につけている。	④					
	6	9	ダンス	現代的なリズムのダンス	4	仲間との関わり合いを感じあって踊ることができる。	①	柔軟性を高めよう。 基本ステップをマスターしよう。	一斉指導 グループ指導 体操服 シューズ	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	1年・2年 ダンス	
		10		1 創作のテクニック 2 集団創作		仲間との動きを見て表現の仕方を工夫できる。	②					
		11										
		12										
	7	13	水泳	背泳ぎ	12	各種泳法に意欲的に挑戦し、健康・安全に留意することができる。	①	安全面に気をつける。 水から上がったら、パディの確認をする。 2分間泳で距離を伸ばそう。	一斉指導 水泳用具	② テスト 積極参加 授業記録 提出物	1年・2年 水泳	
		14		1 背浮き 2 背浮きバタ足 3 15m背浮き 4 2分間泳		自分の課題や目標を達成するため、練習方法の工夫ができる。	②					
		15				泳法を正確に泳ぐことができる。	③					
		16				競技やルールを理解し、知識を身につけている。	④					
9	17	ダンス	現代的なリズムのダンス	6	リズムによってその踊りの特徴をつかんで楽しむことができる。	③	音楽に合わせて恥ずかしくないで踊ろう。	一斉指導 グループ指導 体操服 シューズ	④ テスト	1年・2年 ダンス		
	18		3 発表会 実技テスト		ルールを理解し、知識を身につけている。	④						
	19											
	20											
10	21	陸上	走り高跳び	10	走り高跳びに意欲的に挑戦できる。	①	準備運動を充分に行う。 目標記録を目指して練習しよう。	一斉指導 グループ指導 体操服 シューズ	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	2年 陸上競技		
	22		1 試しの記録会 ペリーロールの練習 2 中間の記録会 総合練習 3 まとめめの記録会 実技テスト		自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②						
	23				基礎・基本の技能を身につけることができる。	③						
	24				ルールを理解し、知識を身につけている。	④						
11	25	陸上	持久走	12	ルールやマナーを守ろうとすることができる。	①	ウォーミングアップを充分におこなう。 安全に留意して練習することができる。 自分のペース配分を知り、目標を設定し、距離を伸ばしていこう。 特性や成り立ち、技術の名称や行い方などを理解することができる。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	1年・2年 陸上競技		
	26		1周250mを4周する。(1000m)									
	27											
	28											
12	29	球技	バレーボール・3分間走	12	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる。	①	ウォーミングアップに毎時間3分間走を行う。 チームのみんなと協力して練習し、 技能を教え合おう。 直上トスが続くようになろう。	一斉指導 グループ指導 体操服	② テスト 積極参加 授業記録 提出物	1年・2年 球技		
	30		個人的技能 1 バス 2 レシーブ 3 トス 4 スパイク 5 サーブ		自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②						
	31				基礎・基本の技能を身につけることができる。	③						
	32				ルールを理解し、知識を身につけている。	④						
1	33	球技	ゲーム	12	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる。	①	ウォーミングアップを充分に行う。 チームのみんなと協力して練習し、 技能を教え合おう。 シュートの確率を高めよう。	一斉指導 グループ指導 体操服	③ 実技 ④ テスト	1年・2年 球技		
	34				自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②						
	35				基礎・基本の技能を身につけることができる。	③						
	36				ルールを理解し、知識を身につけている。	④						
2	37	球技	バスケットボール	12	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる。	①	ウォーミングアップを充分に行う。 チームのみんなと協力して練習し、 技能を教え合おう。 シュートの確率を高めよう。	一斉指導 グループ指導 体操服	③ 実技 ④ テスト	1年・2年 球技		
	38		個人的技能 1 バス 2 ドリブル 3 シュート		自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②						
	39		集団的技能 1 攻撃 2 防御		基礎・基本の技能を身につけることができる。	③						
	40		ゲーム 実技テスト		ルールを理解し、知識を身につけている。	④						
3	41	理論	体育理論	3	必要な情報を比較したり、分析したりしてまとめた考えを説明している。	①	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにしよう。	教科書 学習ノート	① テスト	1年・2年 体育理論		
	42		文化としてのスポーツの意義		現代社会におけるスポーツの文化的意義について、言ったり書き出したりしている。	②						
計	42				16 89 計 105	①運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ②運動や健康・安全についての思考・判断・表現 ③運動の技能 ④運動や健康・安全についての知識・理解						