

広島市立安佐中学校

平成23年度 1年男子 必修教科 <保健体育> 年間学習指導計画(シラバス)

目標 「体育分野」運動への関心や自ら運動する意欲を持たせ、仲間と仲良く運動させる。														
「保健分野」心身の機能の発達と心の健康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 つ く り 運 動	ガイダンス 集団行動 1 姿勢 2 列の増減 3 行進・かけ足 実技テスト ラジオ体操 1 前半 2 後半 実技テスト	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。	一斉指導 体操服 グループ指導		体育祭			
		2		自分の体力に応じて、運動を工夫することができる		②	かけ足は5動作で止まる。							
		3		自分の意志で思うようにからだを動かすことができる		③	ラジオ体操は完璧を目指せ。							
		4		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	総 合	体力作り オリエンテーション 新体力テスト実施 まどぬき いろいろな運動を考える まどぬき発表	8	体力作り 50m走 ハンドボール投げ 立ち幅跳び 持久走(1500m)			グループ指導 体操服 シューズ 評価表		2年・3年 新体力 テスト			
		6												
		7												
		8												
	6	9	球 技	バレーボール 1 バレーボールの知識 2 オーバーハンドパス 3 アンダーハンドパス 4 アンダーハンドサービス 5 ルール及び審判法 実技テスト 6 ゲーム	10	バレーボールに関心を持ち、進んで練習や試合にのみバレーボールを楽しもうとする。 自分の課題を見つけ、練習の仕方を工夫できる。	①	ウォーミングアップを充分に行う。	体操服 一斉指導 グループ指導	期末テスト 各種目の 実技テスト 及び参加 状況	2年・3年 球技			
		10		基礎・基本の技能を身につけることができる		③	基本的なパスやサービスをしっかりと身につけよう。 基本を身につけ、試合ができるようになるう。							
		11		ルールや審判法を理解し、知識を身につけている		④								
		12												
	7	13	水 泳	クロール 1 手と足の使い方 2 息継ぎ 3 全体のバランス 4 3分間泳 実技テスト 平泳ぎ 1 手と足の使い方 2 息継ぎ 3 全体のバランス 4 3分間泳 実技テスト	10	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。	一斉指導 習熟度別 水泳用具	提出物 授業態度 積極参加 点 忘れ物減 点	2年・3年 水泳			
		14		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	水から上がった後、パディの確認。							
		15		泳法を正確に泳ぐことができる		③	3分間泳で距離を伸ばそう。							
		16		競技やルールを理解し、知識を身につけている		④	呼吸法やフォームを考えながら練習しよう。							
	8	17	陸 上 競 技	短距離走 1 陸上競技の知識 2 第1回記録会 3 スタート練習 4 中間疾走練習 5 第2回記録会 6 最終記録会 前期期末テスト	10	陸上競技に関心を持ち、進んで練習に取り組み、安全や体の調子などに留意して練習することができる。	①	ウォーミングアップを充分に行う。	体操服 グループ指導		体育祭 2年 長距離走 3年 走高跳び			
		18		自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して練習の仕方や競技の仕方を工夫することができる。		②	記録の善し悪しにこだわらず、最初の記録と比べてどれくらい速くなったかを重視しよう。リレーはチームで協力して、練習することが大切である。							
		19		短距離走の技能を身につけるとともに、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。		③								
		20		ルールや審判法を理解し、知識を身につけている。		④								
後期	10	21	球 技	リレー 1 バトンパス練習 実技テスト バスケットボール バスケットボールの知識 個人的技能 1 パス 2 シュート 3 ドリブル 実技テスト 集団的技能 1 1対1 2 2対2 試 合	10	バスケットボールに関心を持ち、進んで練習に取り組もうとする。また、健康・安全に留意して練習や試合ができる。	①	ウォーミングアップを充分に行う。	一斉指導 グループ指導 習熟度別 体操服		2年・3年 球技			
		22		自分の課題を見つけ、練習の仕方を工夫できる。		②	基本的なパスやシュート、ドリブルなどをしっかりと身につけよう。							
		23		基礎・基本の技能を身につけることができる。		③								
		24		ルールや審判法を理解し、知識を身につけている		④	基本を身につけ、試合ができるようになるう。							
	11	25	総 合	たばこの害、テレビ視聴 講演会 情報収集 まどぬき	5	「たばこの害」			グループ指導 評価表		3年保健分野 「喫煙と健康」			
		26												
		27												
		28												
	12	29	器 械 運 動	マット運動 1 補強運動 2 前転・後転 3 開脚前転・後転 4 伸膝後転 5 倒立・倒立前転 実技テスト	10	マット運動に関心を持ち、安全に留意して練習することができる。	①	安全面に注意して練習しよう。	体操服 シューズ グループ指導	学年末テスト 各種目の 実技テスト 及び参加 状況	2年 跳び箱運動			
		30		自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。		②	ひとつひとつの運動を確実にポイントをつかみながらできるまで挑戦していこう。							
		31		基本的な技をだまかに達成できる。		③								
		32		練習の仕方や技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。		④								
	1	33	武 道	柔 道 基本動作 1 礼 法 2 姿勢・組み方 3 受け身 4 補強運動 对人的技能 1 投げ技 2 固め技 実技テスト	8	柔道に関心を持ち、進んで取り組もうとする。また、安全に留意して、練習や試合をしようとする。	①	ウォーミングアップを充分に行う。	柔道着 (学校で貸し出す) 一斉指導	提出物 授業態度 積極参加 点 忘れ物減 点	2年・3年 柔道			
		34		自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫している。		②	安全面に注意して、練習しよう。							
		35		柔道の特性に応じた技能で練習や試合ができる。		③	まずは「受け身」がちゃんとできるようにし、それから技の習得に努めよう。							
		36		柔道の特性や学び方、合理的な練習の仕方を理解 また、試合や審判法を理解し、知識を身につけている。		④								
	2	37	ダン ス	現代的なリズムのダンス 1 基本ステップの練習 2年 学年末テスト	8	恥ずかしがらずに踊ることができる	①	柔軟性を高めよう。	体操服 シューズ グループ指導		2年・3年 ダンス			
		38		仲間の動きを見て、練習方法を考えることができる		②	基本ステップをマスターしよう。 音楽に合わせて恥ずかしがらないで踊ろう。							
		39		基本的なステップができる		③								
		40		踊りの動きが理解できる		④								
	3	41	総 合	性学習 テレビ視聴 プレゼン交換 まどぬき	5	「性学習」			グループ指導 評価表		2年・3年 性学習 1年保健分野 「からだの発達」			
		42												
		43												
		44												
計	46				105	必修保健体育(105時間中90時間) は、保健体育的総合(105時間中15時間)								
						観点 ①運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ③運動の技能	②運動や健康・安全についての思考・判断・表現 ④運動や健康・安全に着いての知識・理解							