

広島市立安佐中学校											
平成23年度 1年女子 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」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る。 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 グループ指導 体操服	忘れ物 遅刻 提出物 授業への積極参加 各種目の実技参加 各種目の実技試験 期末試験の得点	体育祭
		2		列の増減		②					
		3		行進・かけ足		③					
		4		実技テスト		④					
	5	5	総合	体力づくり	10	握力 長座体前屈 上体起こし 反復横跳び	種目 50m走 ハンドボール投げ 立幅跳び 持久走(1500m)	体操服 シューズ 評価表 グループ指導	2年・3年 新体力テスト		
		6		オリエンテーション							
		7		新体力テスト実施							
		8		まとめ発表							
	6	9	球技	バスケットボール	10	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。 シュートの確率を高めよう ドリブルランニングを毎時間行う	一斉指導 グループ指導 体操服		2年・3年 バスケットボール
		10		個人技能			②				
		11		1 バス			③				
		12		2 ドリブル			④				
	7	13	水泳	クロール	10	クロールに意欲的に挑戦し、健康・安全に留意する	①	安全面に気をつける 水から上がった後、パディの確認	一斉指導		2年 水泳(平泳ぎ)
		14		1 けのび			②				
		15		2 けのびバタ足			③				
		16		3 ビート板			④				
	8	17	球技	4 15mクロール	10	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。	一斉指導 グループ指導 体操服		3年 バレーボール
		18		5 2分間泳			②				
		19		個人的技能			③				
		20		3 スパイク			④				
	9	21	器械運動	4 サーブ	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		2年 平均台運動
		22		5 ゲーム			②				
		23		実技テスト			③				
		24					④				
後期	10	25	総合	たばこの害	5	ビデオ「たばこの害」		一斉指導 グループ指導	3年保健分野 たばこ健康		
		26		情報収集							
		27		まとめ							
		28									
	11	29	陸上競技	走り幅跳び	10	仲間と助言をしあって、意欲的に練習できる	①	下半身のストレッチを十分に行う 遠くへ飛べるタイミングをつかもう 正しいフォームで飛ぼう みんなで協力して準備、片付けをしよう	一斉指導 グループ指導 体操服	2年 ハードル走	
		30		1 助走と踏切の練習			②				
		31		2 空中動作と着地の練習			③				
		32		3 記録会			④				
	12	33	ダンス	現代的なリズムのダンス	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 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ずに踊ろう	一斉指導 グループ指導 体操服	2年・3年 ダンス	
		34		1 基本ステップの練習			②				
		35		2 リズムダンス			③				
		36		3 フォークダンス			④				
1	37	柔道	実技テスト	8	柔道の特性に関心をもち、進んで取り組もうとする	①	安全面に気をつける 特に爪を短く、頭髮はくる	一斉指導 グループ指導 柔道着	2年 柔道		
	38		1 礼法			②					
	39		2 姿勢・組み方			③					
	40		3 受け身			④					
2	41	武道	寝技	8	柔道の特性や技能を理解し、知識を身につけている	①					
	42		実技テスト			②					
	43					③					
	44					④					
3	45	総合	性学習	8	ビデオ視聴		一斉指導 グループ指導	2・3年 性学習			
	46		まとめ								
	47										
	48										
計	46			105	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・安全についての知識・理解					