

平成23年度 2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」自分の能力・関心などに応じて運動の楽しさや喜びを味わうことができる。														
目標「保健分野」健康と環境・傷害の防止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	体育づくり運動	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(1～7) 2 後半(8～13) 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。 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		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									
		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									
		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	体力づくり オリエンテーション 新体力テスト実施 まごめと分組 いろいろな運動を考える まごめ発表	7	種目 握力 身長・体前屈 上体起こし 反復横跳び 50m走 ミニボール投げ 立ち幅跳び 持久走(1500m)			グループ指導 体操服 シート 評価表	忘れ物 遅刻 提出物	新体力テスト			
		6												
		7												
		8												
	6	9	ダンス	現代的なリズムのダンス 1 基本姿勢 2 基本ステップ 3 基本の踊り 4 ソーラン節 5 発表 実技テスト	8	恥ずかしがらずに踊り、仲間と協力し作品を創りあげる達成感を味わうことができる。	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ないで踊ろう。	体操服 一斉指導 グループ指導	授業への積極参加 各種目の実技参加 各種目の実技試験	1年 ダンス基本 3年 体育祭発表 ソーラン節			
		10		仲間の動きを見て、表現のしかたを工夫できる	②									
		11		体全体を動かして表現し、楽しむことができる	③									
		12		表現のしかたを理解できる	④									
	後期	7	水泳	クロール 1 スタート 2 ターン 3 パタ足 ストローク 平泳ぎ 1 スタート 2 ターン 3 かえる足 ストローク 実技テスト(スタート・フォーム)	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。 水から上がった後、パディの確認。 2分間泳で距離を伸ばそう。	水泳用具 一斉指導 グループ指導 習熟度別	期末テスト 得点	1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							
					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	球技	バスケットボール 個人的技能 1 パス 2 ドリブル 3 シュート 集团的技能 1 攻撃 2 防御 実技テスト(個人的技能など) ゲーム	10	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる	①	安全面に注意して練習しよう。 ○チームのみんなと協力して、練習し、技能を教え合おう。 ○決まった時間にシュート数が増えるようにがんばろう	体操服 体育館シューズ 一斉指導 グループ指導		1年 バスケット基本 3年 バスケット応用			
					20	自分たちで練習の仕方を工夫できる	②							
21					パス・ドリブル・シュートの技能を身につけることができる	③								
22					ルールを理解し、技能を身につけている	④								
10		技	柔道 1 柔道の知識 基本動作 1 礼 法 2 姿勢・組み方 3 受け身 4 寝技 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。 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。 柔道の特性に応じた技能で練習や試合ができる。	① ② ③	ウォーミングアップを充分に行う。 安全面に注意して、練習しよう。 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。	柔道着 (学校で貸し出す) 一斉指導		1年 柔道知識 3年 柔道				
				25	柔道の特性や学び方、合理的な練習の仕方を理解し、また、試合や審判法を理解し、知識を身につけている。	④								
後期	11	総合	ブルールの害 ビデオ視聴 情報収集 まごめ	9	「ブルール」 「未成年者とブルール」			一斉指導 グループ指導 評価表		1年 たばこの害 3年 薬物の害				
				26	陸上競技	障害走(50mハードル) 1 50m走記録会 2 クラウチングスタート 3 スタートから1台目 4 3歩のリズム 5 ハードリング 6 4台目までの練習 7 記録会(計時・スタート) 実技テスト(フォーム)	10	意欲的に練習や記録会に参加しようとする	①	安全面に気をつける 自分の「50m走」の記録と「50mハードル走」の記録を比べ、記録の差が縮まるようにがんばろう。 (①②のポイント) ①ハードリング(またぎししかた) ②インターバル(3歩のリズム)	体操服 一斉指導	忘れ物 遅刻 提出物 授業への積極参加 各種目の実技参加	1年 短距離走 3年 走り高跳び	
				27			自分や他人の能力を確かめ合いながら練習ができる	②						
				28			正しいフォームを習得し、技能を伸ばすことができる	③						
	29	競技やルールを理解し、知識を身につけている	④											
	12	球技	フットベースボール 1 基本ルール 2 ペア練習 3 チーム練習 4 ゲーム形式 実技テスト 平均台運動 1 上がり方 2 歩き方	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。 ゲームで仲間と協力してチームワークを高めよう。	一斉指導 グループ指導	学年末テスト 得点 各種目の実技試験	1年 バレーボール 3年 バスケットボール				
				36	自分たちで練習の仕方を工夫できる	②								
				37	基礎・基本の技能を身につけることができる	③								
				38	ルールを理解し、知識を身につけている	④								
	後期	3	総合	学年末テスト 3 下り方 4 ポーズ・ターン 5 技の組み立て 実技テスト(連続技) 性学習 ビデオ視聴・発表	10	安全に留意して練習することができる	①	柔軟性を高めよう。 基本の動きを身につけ、組み合わせ技を考える。 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。			1年 マット運動			
43					自分たちで練習の仕方を工夫できる	②								
44					基礎・基本の技能を身につけることができる	③								
45					技の仕組みや組み合わせが理解できる	④								
46					学年末テスト 「さねやかに青春こころ」							グループ指導 評価表		1年・3年 性学習
47					必修保健体育(105時間中90時間) は、保健体育の総合(105時間中15時間)									
計	46	105	観点 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・安全に着いての知識・理解											