

広島市立安佐中学校
平成23年度 3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」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。											
目標「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 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。 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 期末テストの得点	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 まとめと発表 いろいろな運動を考える まとめと発表		種 目 握力 長座体前屈 上体起し 反復横跳び 50m走 ハンドボール投げ ひらめ跳び 持久走(1500m)						
		6										
		7										
		8										
	6	9	陸上	走り高跳び 1 試しの記録会 課題達成練習 2 中間の記録会 課題達成練習 3 まとめと記録会 実技テスト	12	走り高跳びに意欲的に挑戦できる	①	下半身のストレッチを充分に行う。 身長100%を目指して何度も練習しよう。	一斉指導 習熟度別 体操服		1年 短距離走 2年 長距離走	
		10		自分たちで練習の仕方を工夫できる		②						
		11		基礎・基本の技能を身につけることができる		③						
		12		ルールを理解し、知識を身につけている		④						
	7	13	水泳	クロール 1 スタート 2 ターン・リレー 実技テスト 平泳ぎ 1 スタート 2 ターン・リレー 実技テスト 背泳ぎ 1 スタート 2 ターン・リレー 実技テスト	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。 水から上がった後、パディの確認。 2分半泳で7本以上を目指そう。	一斉指導 習熟度別 水泳用具		1年・2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						
	8	17	柔道	柔道 基本動作 1 礼法 実技テスト 対人的技能 1 投げ技 2 固め技 実技テスト 試合	12	柔道の特性に関心を持ち、進んで取り組もうとする	①	安全面に注意して練習しよう。 特に爪は短く、引き手を絶対はなさない。	一斉指導 グループ指導 柔道衣		1年・2年 柔道	
		18		自分の能力に適した技を習得する仕方を工夫している		②						
		19		柔道の特性に応じた技能で練習や試合ができる		③						
		20		柔道の特性や技術を理解し、知識を身につけている		④						
	9	21	道	実技テスト 対人的技能 1 投げ技 2 固め技 実技テスト 試合	12	柔道の特性に関心を持ち、進んで取り組もうとする	①	安全面に注意して練習しよう。 特に爪は短く、引き手を絶対はなさない。	一斉指導 グループ指導 柔道衣		1年・2年 柔道	
		22		自分の能力に適した技を習得する仕方を工夫している		②						
		23		柔道の特性に応じた技能で練習や試合ができる		③						
		24		柔道の特性や技術を理解し、知識を身につけている		④						
	後期	11	25	総合	実技テスト 対人的技能 1 投げ技 2 固め技 実技テスト 試合	12	柔道の特性に関心を持ち、進んで取り組もうとする	①	安全面に注意して練習しよう。 特に爪は短く、引き手を絶対はなさない。		一斉指導 グループ指導 柔道衣	1年・2年 柔道
			26		自分の能力に適した技を習得する仕方を工夫している		②					
27			柔道の特性に応じた技能で練習や試合ができる		③							
28			柔道の特性や技術を理解し、知識を身につけている		④							
12		29	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 実技テスト 対人的技能 1 投げ技 2 固め技 実技テスト 試合	15	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる	①	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年保健分野 「薬物乱用と健康」		
		30		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	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 実技テスト 対人的技能 1 投げ技 2 固め技 実技テスト 試合	15	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。 リフティングは、30回を目標にがんばろう。	一斉指導 グループ指導 体操服	1年 バスケットボール		
		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	性学習	性学習 ビデオ視聴 感想 情報収集 まとめ	3	VTR 「性とエイズ(エイズの予防と正しい認識)」			一斉指導 グループ指導 評価表		1年・2年 性学習 3年保健分野 「性感染症の予防」	
		38										
		39										
		40										
3		41										
		42										
		43										
		44										
計		44	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)			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						