

広島市立安佐中学校
平成19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	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	15	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		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 体操服 グループ指導		体育祭
		2		実技テスト		自分の体力に応じて、運動を工夫することができる					
		3		ラジオ体操 1 前半		自分の意志で思うようからだを動かすことができる					
		4		ラジオ体操 2 後半		自分の体力に応じた体力つくりの方法を理解できる					
	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 まとめと分析 いろいろな運動を考える まとめと発表	8	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 立ち幅跳び 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									
		7									
		8									
	6	9	陸上	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	12	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。 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。 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。		ウォーミングアップを充分に行う。 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。	体操服 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	体育祭 2年 長距離走 3年 走高跳び
				10							
		11	競	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	12	水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守り、各種泳法に意欲的に挑戦することができる。 自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫することができる。 自分の能力に合った泳法を正確に泳ぐことができる。		安全面に気をつける。 水から上がった後、パディの確認。 3分間泳で7本以上を目指そう。 水泳が苦手な人は、水を怖がらずチャレンジしていこう。	水泳用具 一斉指導	授業態度 積極参加 加点 忘れ物 減点	2年・3年 水泳
7		13	水泳	バレーボール 1 バレーボールの知識 2 オールハンドパス 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	12	バレーボールに関心を持ち、進んで練習や試合にのぞ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。 基礎・基本の技能を身につけることができる ルールや審判法を理解し、知識を身につけている		ウォーミングアップを充分に行う。 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。	体操服 一斉指導 グループ指導		2年 バレーボール
				14							
	15	泳	たばこの害 ビデオ視聴 講演会 情報収集 まとめ	4	VTR タバコの害		評価表 グループ指導 一斉指導		3年保健分野 「喫煙と健康」		
			16							まとめ	
後期	11	武道	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 補強運動 実技テスト	15	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。 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。		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	学年末テスト 各種目の 実技テスト 及び 参加状況 提出物	2年・3年 柔道	
			27								実技テスト
			28								対人的技能 1 投げ技 2 固め技
			29								実技テスト
			30								試合
			31								試合
	12	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	12	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。 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。 基本的な技を大まかに達成できる。 練習の仕方や技のできればえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。		安全面に注意して練習しよう。 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。	体操服 シューズ グループ指導	授業態度 積極参加 加点 忘れ物 減点	2年 跳び箱運動	
			34								実技テスト
			35								実技テスト
			36								実技テスト
			37								実技テスト
			38								実技テスト
2	総合	性学習 ビデオ視聴 感想 情報収集 まとめ	3	VTR 子どもたちへ		評価表 一斉指導 グループ指導		2年・3年 性学習 1年保健分野 「からだの発達」			
		39							まとめ		
		40							まとめ		
		41							まとめ		
3	球技	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	12	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。 自分の課題を見つけ、練習の仕方を工夫できる。 基礎・基本の技能を身につけることができる ルールや審判法を理解し、知識を身につけている		ウォーミングアップを充分に行う。 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。 基本を身につけ、試合ができるようになる。	体操服 一斉指導 グループ指導		3年 バスケットボール		
		42								実技テスト	
		43								実技テスト	
		44								実技テスト	
		45								実技テスト	
計	45				105	観点 運動や健康・安全への関心・意欲・態度 運動の技能		運動や健康・安全についての思考・判断 運動や健康・安全についての知識・理解			