

広島市立安佐中学校
平成19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。													
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	学習ポイント	指導形態 準備物	評価方法	他との関連		
前	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(1~7) 2 後半(8~13) 実技テスト	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 自分の体力に応じて、運動を工夫することができる 自分の意志で思うようからだを動かすことができる 自分の体力に応じた体力つくりの方法を理解できる		班のみんなで協力してやろう かけ足は5動作で止まる。 ソング体操は元気で踊る	一斉指導 体操服 グループ指導		体育祭		
		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 上体起こし 反復横跳び 50m走 ハンドボール投げ 立ち幅跳び 持久走(1500m)			グループ指導 体操服 シューズ 評価表	期末テスト	1年・3年 新体力テスト	
		6			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	15	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる 自分たちで練習の仕方を工夫できる 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 ルールを理解し、技能を身につけている		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 ゲームの審判ができるようになる	体操服 一斉指導 グループ指導	各種目の実技テスト及び参加状況 提出物 授業態度	1年・3年 バスケットボール
		7				水泳	クロール 1 スタート 2 ターン 3 バタ足 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)	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 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 泳法を正確に泳ぐことができる 競技やルールを理解し、知識を身につけている		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	積極参加 加点 忘れ物減 点
	8	機械運動	マット運動 1 回転系技の練習 2 転回系技の練習 3 側転の練習 4 バランス技の練習 5 ジャンプ技の練習 6 連続技づくり 実技テスト				15	仲間と補助や助言をしあって、意欲的に練習できる 自分の課題を見つけ、練習することができる 側転ができる。基本的な技が達成できる 安全に正しい技術が理解できる		柔軟性を高めよう。 壁倒立や側転ができるようになる。 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。	体操服 体育館シューズ 一斉指導 グループ指導 習熟度別		1年 平均台運動
	9		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)			15	意欲的に練習や記録会に参加しようとする 自分や他人の能力を確かめ合いながら練習ができる 正しいフォームを習得し、技能を伸ばすことができる 競技やルールを理解し、知識を身につけている		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。 (のポイント) ハードリング(またぎこしかた) インターバル(3歩のリズム)	体操服 一斉指導 グループ指導 習熟度別	学年末テスト	3年 走高跳び
	10			総合	サッカーの審判 ビデオ視聴 情報収集 まとめ		4	VTR 未成年者とサッカー			グループ指導 評価表	各種目の実技テスト及び参加状況	3年保健分野 「飲食と健康」
	11				球技	バレーボール 個人的技能 1 オーバーハンドパス 2 アンダーハンドパス 3 ミニゲーム 4 サーブ 5 トス 6 スパイク 実技テスト 集团的技能 1 攻撃 2 防御 3分間走	15	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる 自分たちで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 ルールを理解し、知識を身につけている		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。 ゲームでラリーが続くようにチームワークを高めよう。	体操服 一斉指導 グループ指導	提出物 授業態度 積極参加 加点 忘れ物減 点	1年・3年 バレーボール
	12	総合				性学習 ビデオ視聴 メッセージ交換 発表	4	VTR さわやかに青春こころ			グループ指導 評価表		1年・3年 性学習
	1		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	恥ずかしがらずに堂々と踊れる 仲間の動きを見て、表現のしかたを工夫できる 体全体を動かして表現し、楽しむことができる 表現のしかたを理解できる		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。			1年・3年 ダンス
	2			* 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)									
	3			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・安全に着いての知識・理解				