

平成27年度 保健体育科(男子) 第1学年 年間指導計画

教科目標

- (1) 色々な運動を行ったり, 運動の仕方を考えたり工夫する中で, 積極的に運動に取り組めるようにする。
- (2) 色々な運動を行うことによって, 運動の楽しさや心地よさを味わい, 自分の体の変化に気づき, 体の調子を整えるとともに, 体力を高めたりするなど心身を強くたくましくしていくようにする。
- (3) 運動を楽しく安全に行うために, 色々な運動のルールやマナーを守るとともに自分の健康状態を理解し, 安全に活動できるようにする。

月	単元名・題材名	学 習 活 動
4	体育理論 体づくり運動	○運動やスポーツの必要性を理解したり, ライフステージに応じた運動やスポーツの多様な親しみ方や学び方について理解できるようにする。 ○自己の体に関心を持ち, 自己の体力や生活に応じた課題を持って運動を行い, 体ほぐしをしたり, 体力を高めたりすることができるようにする。
5	陸上競技(短距離走・リレー)	○スタートダッシュ, バトンパスを身につけることによって, 記録へ挑戦する。 ○協力して練習や競技会を行い, 公正な態度がとれ, 楽しむことができるようにする。
6	バスケットボール 水泳 <保健> 体の発育・発達	○チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い, ルールを守り, 作戦を生かしたゲームができるようにする。 ○ストリームラインを身につけ, より速く, より長く泳げるようにする。 ○手のかき方やバタ足のやり方を身につけ, 手足のリズムを覚えるようにし, 長く泳げるようにする。 ○心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。
7	バスケットボール 水泳 <保健> 呼吸器・循環器の発達	○チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い, ルールを守り, 作戦を生かしたゲームができるようにする。 ○ストリームラインを身につけ, より速く, より長く泳げるようにする。 ○手のかき方やバタ足のやり方を身につけ, 手足のリズムを覚えるようにし, 長く泳げるようにする。 ○心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。
9	バレーボール	○チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い, ルールを守り, 作戦を生かしたゲームができるようにする。
10	器械運動(マット運動) <保健> 性機能の成熟	○安全に留意し, 色々な技に挑戦して自分の力を確かめ, 上手にする技と新しくできる技を習得できるようにする。 ○男女のからだのしくみや受精のしくみ・生命の誕生など理解できるようにする。
11	剣道 <保健> 性とどう向き合うか	○礼儀や相手を尊重する態度, 安全に留意して行うことができるようにする。 ○心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。 ○男女のからだのしくみや受精のしくみ・生命の誕生など理解できるようにする。
12	ダンス <保健> 心の発達	○ダンスの特性を理解しながら, 仲間と協力し積極的に取り組めるようにする。 ○精神機能の発達や自己形成について理解する。 ○心の発達について理解する。
1	陸上競技(長距離走) <保健> 自己形成	○自分の体調を把握し, 安全に留意し, 記録に挑戦するようになる。 ○精神機能の発達や自己形成について理解する。 ○心の発達について理解する。
2	陸上競技(長距離走) サッカー <保健> 欲求やストレスの対処	○キック・パス・ドリブルの基本練習 審判の仕方を学び, ゲームの運営などができるようになる。 ○精神機能の発達や自己形成について理解する。 ○心の発達について理解する。
3	サッカー	○キック・パス・ドリブルの基本練習 審判の仕方を学び, ゲームの運営などができるようになる。
合計授業時数		105 時間