

平成27年度 保健体育科(女子) 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	体づくり運動		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	球技 (バスケットボール)		基本的なボール操作を身につける。 ルールやマナーを守り, 安全に注意してゲームができるようにする。	
6	水泳 (クロール)	器械運動 (マット運動)	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。	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する。
7				
9	球技 (バレーボール)		オーバーハンドパスや, アンダーハンドパスなどの基本的なボール操作を身につける。 自己の能力に適した課題を持って運動を行う。 ルールやマナーを守り, 安全に注意してミニゲームを行う。	
10				
11	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。	
12	球技 (ソフトボール)		基本的なバット操作, 捕球や送球の動作を身につける。 ゲームや練習に意欲的に取り組み, 勝敗を競う楽しさを味わう。	
1	ダンス	剣道	現代的なリズムのダンスにおける, 基本的なステップを習得する。 音楽の特徴をとらえて, リズムに乗って踊る。	礼儀や相手を尊重する態度を身につける。 体さばきなどの基本動作を身につける。
2				
3	陸上競技 (長距離走)	縄跳び	自己の能力に合ったペースを設定し, それに合わせて走る。 自己の目標記録に挑戦する。	色々な跳び方に意欲的に挑戦し, 体力や筋持久力をつける。
通 年	《体育理論》 第1章 スポーツの多様性 ・スポーツの始まりと発展 ・スポーツへの多様な関わり方 ・スポーツの学び方		スポーツの始まりと発展, スポーツへの多様な関わり方, 学び方について理解できるようにする。	
	《保健》 第1章 心身の発達と心の健康 ・体の発育・発達 ・呼吸器・循環器の発達 ・性機能の成熟 ・性とどう向き合うか ・心の発達 ・自己形成 ・欲求やストレスの対処		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。 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。	
合計授業時数			105時間	