

平成27年度 保健体育科(女子) 第2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)		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。	
6	水泳 (平泳ぎ)	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			手のかき方やかえる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。	
9	球技 (バレーボール)		サーブスレシーブや, スパイクなどの基本的なボール操作を身につける。	
10			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う。 ルールやマナーを守り, 安全に注意してゲームを行う。	
11	陸上競技 (ハードル走)		アプローチ, ハードリング, インタバルの基本的な技能を身につけ, 自己の記録の更新に挑戦する。 協力して練習や競技会を行う。	
12	球技 (ソフトボール)		バット操作, 捕球や送球の動作を身につけ, 自分やチームに合った攻め方や守り方を工夫する。 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	自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定し, 体全体を使って動く。	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			音楽の特徴をとらえて, リズムに乗って踊る。	
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2章 スポーツの効果と安全 ・スポーツが体と心に及ぼす効果 ・スポーツと社会性 ・スポーツの安全な行い方		スポーツが心身に与える効果, スポーツと社会性, スポーツの安全な行い方について理解する。	
	《保健》 第2章 健康と環境 ・環境の変化と適応能力 ・快適な環境の条件 ・室内の空気の条件 ・水の利用と確保 ・し尿・生活排水の処理 ・ごみの処理 ・環境の汚染と保全 第3章 障害の防止 ・傷害の原因と防止 ・交通事故の現状と原因 ・自然災害に備えて ・応急手当の意義と基本 ・きずの手当		心身の健康に対する環境の影響について理解できるようにする。 健康のために環境をどのように整える必要があるのか理解する。 どのように環境を保全していったらよいのか考えることができる。 傷害の防止や応急手当の意義について理解し, 方法を学ぶ。	
合計授業時数			105時間	