

平成27年度 保健体育科(女子) 第3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	器械運動 (跳び箱運動)		開脚跳びにおいて, 踏み切り, 着手, 手の突き離しなどの基本となる動作を身に付ける。安全に留意して練習を行い, より高度で美しい技を身に付ける。	
7	球技 (バドミントン)		ストロークやサービスなど, 基本的な技術を身に付け, ラリーを続ける。自分に合った攻め方, 守り方を工夫する。	
9	球技 (バレーボール)		サービスレシーブや, スパイクなどの基本的な技術を使い, 3段攻撃ができるようになる。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。	
10				
11	陸上競技 (走り幅跳び)		より良い助走, 踏み切り, 着地の仕方を身に付け, 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。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3章 文化としてのスポーツ ・現代社会におけるスポーツの文化的意義 ・国際的なスポーツ大会とその役割 ・人々を結びつけるスポーツ		スポーツの文化的意義, 国際大会の役割, スポーツの文化的な働きについて理解する。	
	《保健》 第4章 健康な生活と病気の予防 ・健康の成り立ち ・運動と健康 ・食生活と健康 ・休養・睡眠と健康 ・生活習慣病とその予防 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康 ・喫煙, 飲酒, 薬物乱用のきっかけ ・感染症とその予防 ・性感染症とその予防/エイズ ・保健・医療機関と医薬品の有効利用 ・共に健康に生きる社会		運動・食事・休養・睡眠の観点から, 自分の生活が健康的なものであるか考える。健康を保持増進し, 疾病を予防するために必要な対策を理解する。	
合計授業時数			105時間	