

中学部1年生 保健体育科 年間計画

【1段階】

指導内容	単元名 (仮)
<p><b>A 体づくり運動 教科別の指導 日常生活の指導</b></p> <p>ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさに触れるとともに、その行い方が分かり、友達と関わったり、動きを持続する能力などを高めたりすること。</p> <p>イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動に進んで取り組み、きまりを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。</p>	<p>「体ほぐし運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。</li> <li>・リズムに乗って心が弾むような動作で運動を行うこと。</li> <li>・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと。</li> <li>・伝承遊びや集団による運動を行うこと。</li> </ul> <p>「体の動きを高める運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達と手をつないだり、背中合わせになったりしながら、立ったり座ったりすること。</li> <li>・平均台など、少し高さのある器具の上を動物歩きや横歩きなどで渡ること。</li> <li>・物や用具の間を速さ、方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりすること。</li> <li>・両足で跳び、手足の動作を伴って全身じゃんけんをすること。</li> <li>・人数を変えて綱引きをすること。</li> <li>・登り棒や肋木をしっかり握り、数を数えながら一定の時間ぶら下がること。</li> <li>・ラジオ体操や学校や地域で親しまれている簡単なリズムに合わせて行う体操などをすること。</li> </ul>
<p><b>B 器械運動 教科別の指導</b></p> <p>ア 器械・器具を使った運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技を身に付けること。</p> <p>イ 器械・器具を使った運動についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 器械・器具を使った運動に進んで取り組み、きまりを守り、友達と協力したり、場や器械・器具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。</p> <p>(ア)マット運動 マット運動では、基本的な回転技などを行うとともに、発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。</p> <p>(イ)鉄棒運動 基本的な上がり技や低鉄棒で足抜き回り、高鉄棒にぶら下がって体を前後に振って跳ぶなどすること。</p>	<p>(ア)例示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○連続前転</li> <li>・前転を連続してすること。</li> <li>○後転</li> <li>・しゃがんだ姿勢から体を丸めて尻-背中-後頭部-足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方へ回転し、両手で押してしゃがみ立ちになること。</li> <li>○場を使った開脚前転</li> <li>・傾斜を作った場で、両手を着き、腰を高く上げながら、後頭部をつき前方へ回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開き接地するとともに、素早く両手を股の近くに置いて膝を伸ばしたまま開脚立ちをすること。</li> </ul> <p>(イ)例示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○足抜き回り</li> <li>・低鉄棒を掴み、掴んだ手の間の鉄棒に足を掛けて回ること。</li> <li>○高鉄棒にぶら下がって体を前後に振って跳ぶ</li> <li>・鉄棒にぶら下がり、支持した状態から体を前後に振り、前方へ跳ぶこと。</li> </ul>
<p><b>C 陸上運動 教科別の指導 日常生活の指導</b></p> <p>ア 陸上運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付けること。</p> <p>イ 陸上運動についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 陸上運動に進んで取り組み、きまりを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。</p>	<p>「短距離走・リレー」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・距離を決めて調子よく走る、全力疾走をする、速度や方向を変えて走ること。</li> <li>・30 ~ 60 m程度の短距離走をすること。</li> <li>・座った状態や後ろ向きなどのいろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。</li> <li>・リレーにおいて、走る順番を守ったり、走りながらバトンパスをしたりすること。</li> </ul>

<p><b>D 水泳運動</b> <b>教科別の指導</b> <b>生活単元学習</b></p> <p>ア 初歩的な泳ぎの楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付けること。</p> <p>イ 初歩的な泳ぎについての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 初歩的な泳ぎに進んで取り組み、きまりなどを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。</p>	<p>○くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなど浮く遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・壁や補助具につかまったり、友達に支えてもらったりして浮くこと。</li> <li>・補助具や友達につかまり、体を伸ばした姿勢にして浮いて進むこと。</li> <li>・息を吸って止め、全身の力を抜いて浮くこと。</li> </ul> <p>○け伸び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールの底を両足でけり、体を一直線に伸ばした姿勢で進んだり、友達の股の下をくぐり抜けたりすること。</li> <li>・体を縮めた状態になってプールの壁に両足を揃えてから、力強く両足で蹴りだした勢いで、顎を引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばした姿勢で進むこと。</li> </ul> <p>○様々なもぐり方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールの底から足を離して、体の一部分をプールの底につけるようにもぐること。</li> <li>・手や足を動かした推進力を利用して、上体からもぐったり、友達の股の下やプールの底に固定した輪の中をくぐり抜けたりすること。</li> </ul> <p>○補助具を使った泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補助具を使って浮きながら、手や足を動かして進む初歩的な動きをすること。</li> </ul>
<p><b>E 球技</b> <b>教科別の指導</b></p> <p>ア 球技の楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 球技に進んで取り組み、きまりや簡単なルールを守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。</p>	<p>「ラインサッカー・ミニサッカー」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味方にパスを出す、シュートをする、ドリブルをすること。</li> </ul>
<p><b>F 武道</b> <b>教科別の指導</b></p> <p>ア 武道の楽しさを感じ、その行い方や伝統的な考え方が分かり、基本動作や基本となる技を用いて、簡易な攻防を展開すること。</p> <p>イ 武道についての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 武道に進んで取り組み、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、友達と協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。</p>	<p>「柔道」 ※要検討</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。</li> <li>・横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。</li> </ul>
<p><b>G ダンス</b> <b>教科別の指導</b></p> <p>ア ダンスの楽しさや喜びに触れ、その行い方が分かり、基本的な動きや技能を身に付け、表現したり踊ったりすること。</p> <p>イ ダンスについての自分の課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ ダンスに進んで取り組み、友達の動きを認め協力したり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで楽しく運動をすること。</p>	<p>「音楽やリズムと動き」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○日常生活でよく聞く歌や軽快なロックやサンバのテンポのリズムの曲</li> <li>・軽快なリズムに乗って、その場で弾む、スキップで移動するなど全身で即興的に踊ること。</li> <li>・動きにアクセントを付けたり、ねじる・回るなどの動きを組み合わせて踊ること。</li> <li>・リズムの特徴をとらえ、体の各部分でリズムをとったり、体幹部(へそ)を中心にリズムに乗ったりして全身で踊ること。</li> <li>○ジェンカ(フィンランド)、キンダーポルカ(ドイツ)、タタロチカ(ロシア)など、軽快なリズムと易しいステップの繰り返しで構成される簡単なフォークダンス</li> <li>・スキップやランニングなどの簡単なステップで、音楽に合わせてみんなで踊ること。</li> </ul>

<p>H 保健 教科別の指導 日常生活の指導 生活単元学習 作業学習</p> <p>ア 体の発育・発達やけがの防止，病気の予防などの仕方が分かり，基本的な知識及び技能を身に付けること。</p> <p>イ 自分の健康・安全についての課題を見付け，その解決のための活動を考えたり，工夫したりしたことを他者に伝えること。</p>	<p>○身体計測の結果や性徴に興味を持つこと。</p> <p>○けが、病気の防止に関すること。</p> <p>○汗の始末、寒暖に応じた着衣の調整に関すること。</p> <p>○運動、食事、休養及び睡眠に関すること</p>
---	--