

中学部2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と握り、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>(ウ)跳箱運動 跳び箱を使い、腕立て横跳び越しなどをし、それぞれについて自分の能力に適した技を行うこと。</p> <p>(エ)平均台を使った運動 平均台の上で、後ろに方向転換したり、ポーズをとったりなどをし、それぞれについて自分の能力に適した技を行うこと。</p>	<p>(ウ)例示： ○腕立て横跳び越し ・両手を跳び箱について、両足で踏み切り、跳び箱の外側を跳び越すこと。</p> <p>(エ)例示： ○後ろに方向転換 ・平均台の上で、バランスを取り、回れ右で後ろに方向転換すること。</p> <p>○ポーズ ・平均台の上で、片足立ちでポーズをとるなどをすること。</p>
<p><b>C 陸上運動 教科別の指導</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>「長距離走」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツテストや持久走などを踏まえ、一定の時間や距離を決めて、走り続けること。</li> </ul> <p>「小型ハードル走(障害物走)」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・幅広い障害物や小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越すこと。</li> </ul>
<p><b>D 水泳運動 教科別の指導 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。</li> <li>・体を縮めた状態になってプールの壁に両足を</li> </ul>

	<p>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。</p> <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>「ソフトボール等」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごく軽量のボール(風船やビーチボールなど)を使用して、ボールを落とさないように片手もしくは両手ではじいたり、友達と打ち続けたりすること。</li> <li>・相手コートから飛んできたボールを自陣の味方にパスをしたり、相手コートに返球したりすること。</li> </ul> <p>「攻める側がボールを蹴って行う簡易化されたゲーム」</p> <p>「手や打球面の広いラケットなどで静止したボールを打つなどして行う簡易化されたゲーム」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・止まっているボールをフェアグラウンド内に蹴ったり、打ったりすること。</li> <li>・ベースに向かって全力で走ること。</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>「剣道」※要検討</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えること。</li> <li>・体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をすること。</li> <li>・基本の打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴(右)の部位を打ったり受けたりすること。</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る踊ること。</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> </ul> <p>○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</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><b>H 保健</b> <b>教科別の指導</b> <b>日常生活の指導</b> <b>生活単元学習</b> <b>作業学習</b></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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身体計測の結果や成長に興味を持つこと。</li> <li>○けが、病気の防止に関すること。</li> <li>○汗の始末、寒暖に応じた着衣の調整に関すること。</li> <li>○運動、食事、休養及び睡眠に関すること</li> </ul>