

高等部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 生活単元学習 作業学習</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を味わい、その行い方や方法を理解するとともに、仲間と積極的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしたりすること。</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他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考え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の多様な経験を通して、きまりを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。</p>	<p>「体ほぐし運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・のびの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運動を行うこと。</li> <li>・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。</li> <li>・ラジオ体操や地域で親しまれている曲に合わせて行う体操などを行うこと。</li> </ul> <p>「体の動きを高める運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすること。</li> <li>・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態でも約 10 秒間維持すること。</li> <li>・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持すること。</li> <li>・床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩く、走る、跳ぶ及び素早く移動することなど。</li> <li>・重い物を押す、引く、投げる、受ける、振る及び回すことなど。</li> <li>・走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。</li> </ul>
<p><b>B 器械運動 教科別の指導</b></p> <p>ア 器械運動の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技を身に付けること。</p> <p>イ 器械運動についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 器械運動の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や器械・器具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。</p> <p>(ア)マット運動 回転技や倒立技に取り組み、一連の動きを滑らかに行ったり、バランスよく姿勢を保ったり、それらを組み合わせて演技すること。</p> <p>(イ)鉄棒運動 支持系の基本的な技に取り組み、それらの発展技に取り組んだり、技を繰り返したりすること。</p>	<p>(ア)例示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 補助倒立             <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ両手を着き、体を真っ直ぐに伸ばして逆さの姿勢になり、補助者の支えで倒立すること。</li> </ul> </li> <li>○ 補助倒立前転             <ul style="list-style-type: none"> <li>・片足を振り上げ補助倒立を行い、前に倒れながら腕を曲げ、頭を入れて前転すること。</li> </ul> </li> </ul> <p>(イ)例示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 前方かかえ込み回り             <ul style="list-style-type: none"> <li>・支持の姿勢から前方へ大きく振り出して、腰を曲げたまま回転し、両足を揃えて開始した側に着地すること。</li> </ul> </li> <li>○ 逆上がり             <ul style="list-style-type: none"> <li>・足の振り上げとともに腕を曲げ、上体を後方へ倒し手首を返して鉄棒に上がること。</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>C 陸上競技 教科別の指導</b></p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付けること。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 陸上競技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。</p>	<p>「短距離走・リレー」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタンディングスタートから、素早く走り始めること。</li> <li>・体を軽く前傾させて全力で走ること。</li> <li>・リレーでは、テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすること。</li> </ul> <p>「ハードル走」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・40～50m 程度のハードル走をすること。</li> <li>・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。</li> <li>・スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること。</li> <li>・インターバルを3又は5歩で走ること。</li> </ul>

	<p>「走り幅跳び」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7～9歩程度のリズムカルな助走をすること。</li> <li>・幅 30～40cm 程度の踏切りゾーンで力強く踏み切ること。</li> <li>・かがみ跳びから両足で着地すること。</li> </ul>
<p><b>D 水泳 教科別の指導</b></p> <p>ア 水泳の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに泳法を身に付けること。</p> <p>イ 水泳についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。</p> <p>*水治訓練室、又は水泳教室を検討する。</p>	<p>「クロール」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・その行い方を理解するとともに、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて泳ぐこと。(25m 程度を目安にしたクロール)</li> <li>・手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくこと。</li> <li>・柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルなばた足をする事。</li> <li>・肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすること。</li> </ul>
<p><b>E 球技 教科別の指導</b></p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 球技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。</p>	<p>「バスケットボール」「サッカー」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。</li> <li>・相手に捕られない位置でドリブルをすること。</li> <li>・ボール保持者と自己の間に守備者が入らないようにして攻撃に参加すること。</li> <li>・ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすること。</li> </ul> <p>「バドミントン」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自陣のコートの中央付近から相手コートに向けサーブを打ち入れること。</li> <li>・ボールやシャトルの方向に体を向けること。</li> <li>・片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールやシャトルを打ち返すこと。</li> </ul> <p>など</p>
<p><b>F 武道 教科別の指導</b></p> <p>ア 武道の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに、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 武道についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 武道の多様な経験を通して、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。</p>	<p>「柔道」※要検討</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。</li> <li>・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとること。</li> </ul>
<p><b>G ダンス 教科別の指導</b></p> <p>ア ダンスの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流をすること。</p> <p>イ ダンスについての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ ダンスの多様な経験を通して、仲間の表現を認め助け合ったり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。</p>	<p>「創作ダンス」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な生活や日常動作などのテーマから連想を広げてイメージを出したり、思いついた動きで踊ったり、仲間の動きをまねたりすること。</li> <li>・動きを誇張したり、繰り返したり、変化を付けたりして、ひと流れの動きで表現すること。</li> </ul> <p>「フォークダンス」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小道具を操作する踊りでは、曲調と手足の動きを一致させて、賑やかな掛け声と歯切れのよい動きで踊ること。</li> <li>・童謡の踊りでは、軽快で躍動的な動きで踊ること。</li> <li>・パートナーチェンジのある踊りでは、なめらかにパートナーチェンジをするとともに、軽快なステップで相手と合わせて踊ること。</li> </ul>
<p><b>H 体育理論 教科別の指導</b></p> <p>ア 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義に気付くこと。</p> <p>イ 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義についての課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>	<p>「運動やスポーツの多様性」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かしたり、健康を維持したりすることの必要性に関する事。</li> <li>・競技に応じた力を試したり、記録などを達成した</li> </ul>

<p>ウ 運動やスポーツの多様性, 効果と学び方, 安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義についての学習に積極的に取り組むこと。</p>	<p>り、自然と親しんだり仲間と交流したり、感情を表現することなど多様な楽しさから生み出されてきたこと。</p> <p>「効果と学び方」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツは、身体の発達やその機能、体力や運動の技能を維持、向上させるという効果があることや食生活の改善と関連させることで肥満予防の効果が期待できることなどのこと。</li> </ul> <p>「安全な行い方」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に運動やスポーツを行うためには、その特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、個々の発達段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した計画を立てること、自己の体調、施設や用具の安全を事前に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施することなどのこと。</li> </ul> <p>「文化としてのスポーツの意義」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動、ダンスや野外活動などを含む運動やスポーツが、人々の生活や人生を豊かにするかけがえのない文化となっていること、また、そのような文化としてのスポーツが世界中に広まっていることによって、現代生活の中で重要な役割を果たしていること。</li> </ul>
<p>I 保健 <b>教科別の指導</b> <b>生活単元学習</b></p> <p>ア 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>	<p>「心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けがや疾病の予防、心身の機能の発達に関すること、ストレスへの対処、交通事故や自然災害などへの備えと対応について、個人生活を中心として理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる基本的な技能を身に付けるようにすること。</li> </ul> <p>「喫煙、飲酒、薬物乱用の防止」</p> <p>「心身の機能の発達」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、自分の行動への責任感や異性を理解したり、尊重したりする態度が必要であることを理解すること</li> </ul> <p>「ストレスへの対処」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精神と身体には、密接な関係があり、人前に出て緊張したときに脈拍が速くなったり口が渇いたりすること、身体に痛みがあるときには物事に集中できなかつたりするなど互いに様々な影響を与え合っていることなどを理解し、心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることを理解すること</li> </ul> <p>「交通安全や自然災害などへの備えと対応」</p>