

高等部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 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すること。</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>(ウ)平均台運動 体操系やバランス系の基本的な技に取り組み、それらを安定して行ったり、一連の動きを滑らかに行ったりすること。</p> <p>(エ)跳び箱運動 かかえ込み跳びなどに取り組み、それらを安定して行ったり、一連の動きを滑らかに行ったりすること。</p>	<p>(ウ)例示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 前方走</li> <li>・平均台の上で、重心を乗せバランスよく前方に走ること。</li> <li>○ 片足水平バランス</li> <li>・平均台の上で、片足を後方に上げながら上半身を前方に倒し、上げた足と上半身が水平になるようにして両腕を左右に広げバランスを取ることに。</li> </ul> <p>(エ)例示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ かかえ込み跳び</li> <li>・助走から両足で踏み切って着手し、足をかかえ込んで跳び越し着地すること。</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>「長距離走」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。</li> <li>・ペースを一定にして走ること。</li> </ul> <p>「走り高跳び」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5～7歩程度のリズムカルな助走をすること。</li> <li>・上体を起こして力強く踏み切ること。</li> <li>・はさみ跳びで、足から着地すること。</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、または水泳教室等を検討</p>	<p>「平泳ぎ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平泳ぎでは、その行い方を理解するとともに、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐこと。(25m程度を目安にした平泳ぎ)</li> <li>・両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくこと。</li> <li>・足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つこと。</li> <li>・手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること。</li> <li>・伸びた姿勢から顔を前方にゆっくりと起こしながら手をかきはじめ、肘を曲げながら顔を上げ呼吸した後、キックをした勢いを利用して伸びること。</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>「フットベースボール」「ティーボール」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・止まったボールや易しく投げられたボールをバットでフェアグラウンド内に打つこと。</li> <li>・打球方向に移動し、捕球すること。</li> <li>・捕球する相手に向かって、投げること。</li> <li>・塁間を全力で走塁すること。</li> <li>・守備の隊形をとって得点を与えないようにすること。</li> </ul> <p style="text-align: right;">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>「剣道」※要検討</p> <ul style="list-style-type: none"> <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)や小手(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 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>「現代的なリズムのダンス」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しリズムで踊ること。</li> <li>・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムを捉えて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ること。</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>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>「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こと。</li> <li>・競技に応じた力を試したり、記録などを達成したり、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。</li> </ul> <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</li> </ul>

	<p>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。</p> <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 <b>保健</b> <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>