

第1学年 保健体育科(男子) 年間指導計画

単元・題材	主な学習内容
体づくり運動 ①体ほぐしの運動 ◎オリエンテーリング(4月) ◎集団行動(4~5月) ◎ラジオ体操(通年) ②体の動きを高める運動 ◎ラジオ体操(通年) ◎補強運動(通年)	◎オリエンテーリング ・体の使い方 ・仲間と協力した運動 ・集団の一員として自覚をもち、協力し、正しく行動できるための学習(全種目共通) ◎集団行動 ・姿勢 ・方向転換 ・集合・整頓 ・列の増減 ・開列 ・行進 など ◎ラジオ体操 第一 ・ラジオ体操第一を正しくできるようにする。 ◎補強運動 ・時期や種目に合わせた運動、体操
ダンス1	◎栗中ソーラン ・練習、発表 ・仲間と互いに協力し、助け合い、教え合いながら取り組む学習 ・場の安全に留意した活動 ・踊りの特徴をとらえ、音に合わせて踊る学習 ・歴史や特性、踊りの成り立ち、動作の名称、踊り方を理解できるようにする学習
陸上競技 ◎短距離走 ◎リレー	◎短距離走 ・クラウチングスタートのポイント ・走り方 ・ゴールの仕方 ・50m走記録測定 ・①スタート ②加速疾走 ③中間疾走 ④フィニッシュの4局面の走り方を身につける学習。 ◎リレー ・バトンパスの仕方 ・レース ・ルールや仲間を賞賛するなどのマナーを守り、勝敗などを冷静に受け止めることについての学習 ・スピードをいかしたバトンパス ・運動会のレースにて発表 ・歴史や特性、方法、ルールを理解する学習。
新体力テスト	◎新体力テスト ・50m走 ・立ち幅跳び ・ハンドボール投げ ・持久走(1500m走又はシャトルラン) ・握力 ・上体おこし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・体力や運動能力に興味・関心をもち、積極的に記録に挑戦すること。 ・新体力テストの方法や体力について理解し、正しく実施できるようにすること。
水泳	・バディシステム ①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ ・手足の動作 ・呼吸方法 ・力の抜き方 ・フォームテスト ・25m記録測定 ・プールや用具の扱い方 ・場の安全に留意した活動 ・各泳法において、手と足、呼吸のバランスを保ち、正しいフォームで速く泳ぐことができる学習 ・歴史や特性、方法、ルールを学習。 ・バディシステムや人命救助の重要性について理解する学習

<p>器械運動 ◎マット運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な技 <ul style="list-style-type: none"> ○前転 ○後転 ○開脚前転 ○開脚後転 ○補助倒立 ○倒立前転 ○伸膝後転 ○側方倒立回転 ○発展技 <ul style="list-style-type: none"> ○後転倒立 ○ロンダート ・実技テスト ・つなぎ ・基本的な連続技 ・仲間との教え合いによる学習（アドバイザー） ・用具の扱い方 ・場の安全に留意した活動 ・連続技を滑らかに演技する学習 ・正しい補助のおこない方 ・歴史や特性、方法、ルールを理解する学習
<p>武道 ◎柔道</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○礼法、基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・様々な礼法 ・オリエンテーション ・姿勢と組み方 ・受け身 ・崩しと体さばき ○固め技（抑え技） <ul style="list-style-type: none"> ①けさ固め ②横四方固め <p>・用具の扱い方場の安全に留意して活動する。</p> <p>・道衣の正しい着脱</p> <p>・歴史や特性、伝統的な考え方についての学習</p> <p>・基本的な技の名称や行い方についての学習</p>
<p>球技（ネット型） ◎バレーボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールに慣れる ・基本姿勢 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サーブ ・グループ学習 ・ローテーション ・リーグ戦 ・キャッチボール等を行い、ボールを上手に扱う ・腕の構え方、顔の向け方を知る ・プレーしやすい姿勢、足の使い方 ・ボールのとらえ方が上手にできる学習 ・確実にサーブを入れる学習 ・協力してボールをつなぐ学習 ・基本的なルールを身につけ、バレーボールの楽しさを知ることができる学習
<p>球技（ベースボール型） ◎ソフトボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方 ・ボールの捕り方 ・打ち方 ○実戦へ向けた取り組み <ul style="list-style-type: none"> ・守備（アウトのとり方） ・バッティング（ミートのポイント、打球の飛ばし方） ・走塁について ・チーム練習で課題発見 ・ミニゲーム ・リーグ戦 ・場の安全に留意した活動 ・用具の扱い方 ・チームで考えた作戦に応じた練習やゲームをおこなう学習 ・歴史や特性、方法、ルールを学習。 ・基本的なルールを身につけ、バレーボールの楽しさを知ることができる学習
<p>陸上競技 ◎長距離走</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・走り方 ・呼吸法 ・トレーニング方法 ・目標の決め方 ・1500m記録測定 ・個々のペースの考え方 ・声掛け ・長距離走に関連して高まる体力や、体力の高め方についての学習

<p>球技(ゴール型) ◎サッカー</p>	<p>○ボールコントロール ・シュート ・ドリブル ・パス</p> <p>○チーム練習 ・2対1、3対2 ・とりかご (&シュート)</p> <p>全体 ・空間の使い方 ・ミニゲーム ・リーグ戦</p> <p>・チームで考えた作戦に応じた練習やゲームをおこなう学習 ・審判や得点係といった試合運営についての学習 ・ゴール型スポーツを理解し、サッカーの楽しさを知ることができる学習</p>
<p>球技(ゴール型) ◎バスケットボール</p>	<p>○ボールコントロール ・シュート ・ドリブル ・パス</p> <p>○チーム練習 ・4対3、3対2 ・とりかご (&シュート)</p> <p>全体 ・空間の使い方 ・ミニゲーム ・リーグ戦</p> <p>・チームで考えた作戦に応じた練習やゲームをおこなう学習 ・審判や得点係といった試合運営についての学習</p> <p>・ゴール型スポーツを理解し、バスケットボールの楽しさを知ることができる学習</p>
<p>体育理論 「運動やスポーツの多様性」</p>	<p>○運動やスポーツの必要性和楽しさ</p> <p>○運動やスポーツへの多様な関わり方</p> <p>○運動やスポーツの多様な楽しみ方</p> <p>・運動やスポーツは多様な必要性から生み出されてきたことを理解する。</p> <p>・時代の流れにより考え方の変化を理解する。</p> <p>・運動やスポーツには「行うこと」「見ること」「支えること」など多様な関わり方や楽しみ方があることを理解する。</p> <p>・運動やスポーツには、その領域や種目に応じた特有の技術や戦術、表現の仕方があることを理解する。</p>

<p>保健</p> <p>①「健康な生活と疾病予防」</p> <p>②「心身の機能の発達と心の健康」</p>	<p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康が主体と環境の相互作用のもとになりたっていること、疾病が主体と環境の要因が係わりあって起こることを理解する。 ・健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じた運動習慣を身につけることが必要であることを理解する。 ・健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事すること、年齢や生活習慣などに応じた食事の量をとる必要があることを理解する。 ・健康を保持増進するためには、年齢や生活習慣などに応じて休養や睡眠をとる必要があることを理解する。 ・健康の保持増進には、年齢や生活環境などに応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解する。 <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、さまざまな機能が発達する時期があること、発育・発達の時期やその程度には個人差があることを理解する。 ・思春期には、呼吸器・循環器の機能が発達すること、この時期に適度な運動を継続することで発育・発達が促されることを理解する。 ・思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること、男子では精通が起こるが、その時期には個人差があることを理解する。 ・生殖機能の成熟によって体に変化が起こるが、その時期には個人差があること、異性の体や心の理解を通して性に関する適切な態度を身につけ、自分を大切にすることが必要であることを理解する。 ・思春期になると、生殖機能の成熟に伴って異性への関心や性衝動が生じることから、異性の尊重や性情報への適切な対処など責任ある態度や行動を選択する必要があることを理解する。 ・知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達することを理解する。 ・思春期においては、自己の認識が深まり自己形成がなされること、それは心の健康と関わりが深いことを理解する。 ・精神と身体は、相互に影響を与え、関わり合っていることを理解する。 ・欲求には生理的欲求、心理的・社会的欲求があり、欲求の実現の状況が心の健康や生活に影響を与えることがあることを理解する。 ・適度なストレスは心の発達に必要なこと、ストレスに適切な対処ができない状況が長く続くと心の健康や生活に悪い影響を与えることを理解する。 ・ストレスの原因はさまざま、心の健康を保つには、適切な対処の方法を選択する必要があること、リラクセーションなどの対処の方法を理解する。
--	--