

第2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</p> <p>①マット</p> <p>②跳び箱</p>	<p>①マット運動</p> <p>○基本的な技</p> <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 <p>○発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○後転倒立 ○ロンダート ○前方倒立回転跳び ○伸膝前転 ・つなぎ ・連続技 <p>②跳び箱</p> <p>○基本的な技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○開脚跳び ○抱え込み跳び ○前方屈腕倒立回転跳び <p>○発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○開脚伸身跳び ○屈身跳び ○前方倒立回転跳び ○側方倒立回転跳び ・助走 ・踏切 ・空中動作 ・安全な着地 <p>器械運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実技テスト ・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 ・仲間との教え合いによる学習（アドバイザー） ・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</p> <p>◎柔道</p>	<p>礼法、基本動作</p> <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 <p>固め技（抑え技）</p> <p>①けさ固め ②横四方固め</p> <p>投げ技</p> <p>①支えつり込み足 ・膝車 大腰</p> <ul style="list-style-type: none"> ・用具の扱い方場の安全に留意して活動する。 ・道衣の正しい着脱 ・歴史や特性、伝統的な考え方についての学習 ・基本的な技の名称や行い方についての学習
<p>球技（ネット型）</p> <p>◎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) ◎バスケットボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ボールコントロール <ul style="list-style-type: none"> ・シュート ・ドリブル ・パス ○チーム練習 <ul style="list-style-type: none"> ・4対3、3対2 ・とりかご (&シュート) 全体 <ul style="list-style-type: none"> ・空間の使い方 ・ミニゲーム ・リーグ戦 ・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、バスケットボールの楽しさを知ることができる学習
<p>球技(ゴール型) ◎サッカー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ボールコントロール <ul style="list-style-type: none"> ・シュート ・ドリブル ・パス ○チーム練習 <ul style="list-style-type: none"> ・2対1、3対2 ・とりかご (&シュート) 全体 <ul style="list-style-type: none"> ・空間の使い方 ・ミニゲーム ・リーグ戦 ・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>体育理論 「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツが心身に及ぼす効果 ・運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果 ・安全な運動やスポーツの行い方

<p>保健分野</p> <p>①「健康と環境・傷害の防止」</p> <p>② 健康な生活と疾病の予防</p>	<p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学生の事故の特徴と、事故やけがが起こる要因について理解する。 ・交通事故が起こる要因について理解する。 ・交通事故の発生要因について振り返り、危険を予測し回避する方法を理解する。 ・環境要因と人的要因から鑑みて、犯罪による傷害の防止について理解する。 ・自然現象によって、どのような危険が迫ってくるのか理解する。 ・自然災害による傷害を防ぐためにできることについて理解する。 ・自然災害が起こったときに、自分にできることは何か考える。 ・応急手当の意義を学び、その方法（包帯法など）を身につける。 <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣によって起こる疾病にはどのようなものがあり、どのようにして起こるのか理解する。 ・生活習慣病の予防のために望ましい生活習慣について理解する。 ・がんとはどのような疾病で、予防するにはどのようなことが必要か理解する。 ・たばこの煙に含まれる有害物質と健康への影響について理解する。 ・酒に含まれる有害物質と健康への影響について理解する。 ・薬物について正しく理解する。 ・薬物乱用による社会的な影響について理解する。 ・喫煙・飲酒・薬物乱用を始めるきっかけや、それらへの適切な対処について理解する。
--	--