

## 第2学年 保健体育科(女子) 年間指導計画

単元・題材	主な学習内容
<p>○ 体づくり運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操</li> <li>・各種トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、心と体をほぐしたり、体力を高めたりする。</li> <li>・習得した運動を学校生活や家庭生活の中で実践して、健康の保持増進や体力の向上をはかる。</li> </ul>
<p>○ ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「栗中ソーラン」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊ったり、みんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージに合った表現や踊りを通じた交流ができるようにする。</li> <li>・踊りの特徴にふさわしい動きやステップを身につける。</li> <li>・グループ学習を通して、助け合いや教えあいの活動から、役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> </ul>
<p>○ 陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走</li> <li>・リレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走は、4局面（スタート→加速疾走→中間疾走→フィニッシュ）の動作方法やポイントを習得し、50m走の記録向上にいかす。</li> <li>・リレーは、スピードを活かしたバトンパスの方法やポイントを習得し、レースにいかす。</li> <li>・用具の準備や片付け、記録係などの役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> <li>・技術の名称やそれぞれの動きのポイント、ルールについて理解する。</li> </ul>
<p>【保健分野】</p> <p>○ 傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・傷害の発生要因</li> <li>・交通事故の発生要因</li> <li>・交通事故の危険予測と回避</li> <li>・犯罪被害の防止・自然災害による危険</li> <li>・自然災害による傷害の防止</li> <li>・共に生きる</li> <li>・応急手当の意義と心肺蘇生（講義・実習）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・交通事故が起こる要因について理解する。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>

<p>○ 球 技 (ネット型)</p> <p>・ バレーボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的な技術を身につけてゲームにいかす。            オーバーハンドパス            アンダーハンドパス            アンダーハンドサービス            スパイク</li> <li>・ グループ学習を通して、助け合いや教えあいの活動から、役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> </ul>
<p>○ 器械運動</p> <p>・ マット運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的な技を身につける。            (前転・後転・開脚前転・開脚後転・倒立前転・側方倒立回転・片足正面水平立ち)</li> <li>・ 条件を変えた技や発展的な技を身につける。            (ホップ側方倒立回転・側方倒立回転両足立ち・片足側面水平立ち・Y字バランス・伸びつ後転)</li> <li>・ いくつかの技を組み合わせた演技を創作し発表する。</li> </ul>
<p>○ 武 道</p> <p>・ 柔 道</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 武道（柔道）の伝統的な考え方や相手を尊重する気持ち、礼法を理解する。</li> <li>・ 武道を学習することで、日本の文化を世界に伝える力を身につける。</li> <li>・ 基本的な技や礼法を身につける。            (横受け身・前回り受け身・けさ固め・横四方固め            支えつり込み足・ひざ車・体落とし・立礼・座礼など)</li> <li>・ 用具の準備や片付けなどの役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> <li>・ 技術の名称とそれぞれの動きのポイントを理解する。</li> </ul>
<p>○ 水 泳</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水泳に関連して高まる体力や体力の高め方について理解する。</li> <li>・ クロール、平泳ぎの基本的な動きや効率的な泳ぎ方を身につける。</li> <li>・ 用具の準備や片付け、記録測定などでの役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> <li>・ バディシステムや人命救助の重要性について理解する。</li> </ul>

<p>○ 陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードル走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードル走に関連して高まる体力や体力の高め方について理解する。</li> <li>・リズムカルな走りからスムーズにハードルをこえるための基本的な動きや効率のよいフォームを身につける。</li> <li>・用具の準備や片付け、記録測定などでの役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> <li>・グループ学習を通して、助け合いや教えあいの活動から、役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> </ul>
<p>【保健分野】</p> <p>健康な生活と疾病の予防 ②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の起こり方</li> <li>・生活習慣病の予防</li> <li>・がんの予防</li> <li>・喫煙の害と健康</li> <li>・飲酒の害と健康</li> <li>・薬物乱用の害と健康</li> <li>・薬物乱用の社会への影響</li> <li>・喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・薬物について正しく理解する。</li> <li>・薬物乱用による社会的な影響について理解する。</li> <li>・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。</li> </ul>
<p>○ 球技 (ゴール型)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的なボール操作を身につける。 シュート：ゴールに向かうまっすぐなシュート 動きながらのシュート  ドリブル：ボールをキープするドリブル  パス：相手をかかわすパス</li> <li>・用具の準備や片付け、記録係などの役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> <li>・技術の名称とそれぞれの動きのポイントを理解する。</li> <li>・基本的な技術を身につけてゲームにいかす。</li> <li>・グループ学習を通して、助け合いや教えあいの活動から、役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> </ul>

<p>○ 陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長距離走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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理解する。</li> <li>・基本的な動きや効率のよいフォーム（走り方や呼吸法）、さまざまなトレーニング方法を身につけ、1000m走の記録向上にいかす。</li> <li>・グループ学習を通して、助け合いや教えあいの活動から、役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> </ul>
<p>【 体育理論 】</p> <p>○ 運動やスポーツの意義や効果と 学び方や安全な行い方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの効果</li> <li>・運動やスポーツの学び方</li> <li>・運動やスポーツの安全な行い方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身や社会性に対し、運動やスポーツはどのような効果を与えるのか理解する。</li> <li>・効果的な運動やスポーツの学び方とはどのようなものか理解する。</li> <li>・けがや事故を防ぐ安全な運動やスポーツの行い方とはどのようなものか理解する。</li> </ul>