

| 学 年 | | 1年女子 | 教科目標 | | |
|------|---|--|---|--|---|
| 教 科 | | 保健体育 | 自己の能力に適した課題を見つけ、その課題の解決を目指して、活動のしかたを考え、運動の技能を身につけていく。 | | |
| 月 | 週 | 単元および題材名 | 時数 | 学 習 活 動 | 学習のポイント および評価方法 |
| 4 | 1 | 集団行動 スポーツテスト 体づくり運動 | 11 | ○ 集団行動(姿勢、列の増減、行進、方向変換、かけ足等) ○ スポーツテスト(握力、上体おこし、長座体前屈、反復横跳び、20mヤトルン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ) | ・ 実技テスト ・ スポーツテスト ・ 体づくり運動 ・ 行動観察(準備・片付け・取り組む姿勢はどうか) |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| 5 | 1 | 器械運動(マット運動) 前転、後転 開脚前転、開脚後転 伸膝後転、倒立前転 | 12 | ○ それぞれの技能を習得し、方向変換の技をつかって、連続技を行う。 ○ 発表会を旨とし、より美しい技になるよう練習する。 | ・ 実技テスト ・ 実技ノート の記録や提出状況 ・ 行動観察 (できないことを聞いたり、仲間で 教え合う。取り組む姿勢。準備、片付け等) |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| 6 | 1 | 水泳 水慣れ クロール 平泳ぎ | 12 | ○ 安全に留意して、クロール・平泳ぎができるようにする。 ○ 5分間泳や、記録会を行い、自分の記録に挑戦し目標を達成することができるようにする。 | ・ 実技テスト(フォームや記録) ・ 取り組む姿勢 ・ 行動観察 |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| 7 | 1 | 陸上競技 (短距離走・リレー・走り幅跳び) | 12 | ○ 自己の目標を設定し、記録の向上を目指す、グループで走り方や練習方法の工夫を行う。 | ・ 実技テスト(フォームや記録) ・ 実技ノート の記録や提出状況 ・ 行動観察 (練習方法を工夫する。グループで活動する。準備、片付け等) |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| 10 | 1 | ダンスまたは柔道 | 10 | ○ 男女共修で各種目を行う。 ○ 柔道では、基本的な技能を習得する。 (受け身・投げ技・固め技等) 相手を敬い、全力を出して取り組み、柔道の楽しさを味わうことができるようにする。 | ・ 実技テスト ・ 実技ノート の記録や提出状況 ・ 行動観察 (男女で協力する。練習方法を工夫する。グループで活動する。準備、片付け等) |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| 11 | 1 | 柔道またはダンス | 10 | ○ ダンスでは、恥ずかしがらず、リズムに合わせて伸び伸びと動く。 イメージを出し合い、グループや個人で楽しく踊ることができるようにする。 | |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| 12 | 1 | 陸上競技・縄跳び (長距離走) | 12 | ○ 自己のタイムの変化を確認しながら、目標タイムを設定する。持久力の向上を目指し、最後まであきらめずに走る。 ○ 縄跳びでは、新しい跳びかたに挑戦し習得できるようにする。 | ・ 実技テスト ・ 実技ノート の記録や提出状況 ・ 行動観察 (練習方法を工夫する。グループで活動する。準備、片付け等) |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| 2 | 1 | 球技(バレーボール) | 12 | ○ 個人技能 オーバーパス、アンダーパス、アンダーサブを中心に練習し、確実に習得できるようにする。 ○ 集団技能 ポジションを固定した簡易ゲームを行う。 | ・ 実技テスト ・ 実技ノート の記録や提出状況 ・ 行動観察 (練習方法を工夫する。グループで活動する。準備、片付け等) |
| | 2 | | | | |
| 3 | 1 | 個人技能 集団技能 | | | |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |
| 総時間数 | | | | | 105 |