

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) 個人技能 集団技能	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				
	4				
3	1				
	2				
	3				
総時間数					105