

# 平成31年度（保健体育 女子）年間指導計画

第(1)学年

杉並区立神明中学校(学校番号13)

担当 波田野 明

月	時間数	指 導 内 容
4	8 2	体づくり運動 ラジオ体操 集団行動
5	6 2 1	陸上競技（短距離走、リレー） 球技（バレーボール） 体育理論（1）運動やスポーツの必要性和楽しさ
6	8 2 4	球技（バレーボール） 陸上競技（ハードル走） スポーツテスト 救命講習（応急処置、救命の技術）
7	8	水泳（クロール、平泳ぎ）
8		
9	8 1	水泳（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ） 体育理論（2）運動やスポーツへの多様なかわり方 体づくり運動
10	8 8	武道、剣道 機械運動（マット運動、跳び箱運動 ストレッチ）
11	8 1	球技（ハンドボール） 体育理論（3）運動やスポーツの学び方
12	2 2	陸上競技（長距離走）、 保健（心身の発達と心の健康）
1	8 2	陸上競技（長距離走）、サッカー、 保健（心身の発達と心の健康）
2	6 6 2	球技（サッカー）、 （ソフトボール） 保健（心身の発達と心の健康）
3	8	ダンス（フォークダンス・創作ダンス） 体づくり運動