

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	体つくり運動 ラジオ体操
	2	集団行動
5	6	陸上競技（短距離走、リレー）
	2	球技（バレーボール）
	1	体育理論（1）運動やスポーツの必要性と楽しさ
6	8	球技（バレーボール）
	2	陸上競技（ハードル走）
	4	スポーツテスト 救命講習（応急処置、救命の技術）
	8	水泳（クロール、平泳ぎ）
7		
8		
9	8	水泳（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ）
	1	体育理論（2）運動やスポーツへの多様なかかわり方 体つくり運動
	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	球技（ハンドボール）
	1	体育理論（3）運動やスポーツの学び方
12	2	陸上競技（長距離走）、 保健（心身の発達と心の健康）
	2	
1	8	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	
2	6	球技（サッカー）、 (ソフトボール)
	6	
	2	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） 体つくり運動