

平成31年度（保健体育 女子）年間指導計画

第(2)学年

杉並区立神明中学校(学校番号13)

担当 角田 裕尚

月	時間数	指導内容
4	9	体づくり運動 ラジオ体操 集団行動
5	8 2	陸上競技（短距離走、リレー、ハードル） 球技（バレーボール） 体育理論（4）運動やスポーツが心身に及ぼす効果
6	6	球技（バレーボール） スポーツテスト
7	8	水泳（クロール、平泳ぎ）
8		
9	8 2 2	水泳（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ） 球技（バレーボール） 体育理論（5）運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果
10	8 8	球技（ハンドボール） 武道、剣道
11	10	器械運動（マット運動、跳び箱）、ストレッチ 体育理論（6）運動やスポーツの安全な行い方
12	2 2	陸上競技（長距離走）、 保健（健康と環境）
1	8 2	陸上競技（長距離走）、サッカー、 保健（健康と環境）
2	4 4 2	球技（バスケットボール）、 球技（ソフトボール） ダンス
3	6	ダンス （フォークダンス・創作ダンス）