

平成31年度 所沢市立美原中学校 第1学年 〈保健体育〉シラバス

【保健体育の目標】

自ら進んで運動に取り組む生徒の育成
 自他の健康や安全に留意し、健康の増進と体力の向上に努めることができる生徒の育成
 運動の実践を通してスポーツの素晴らしさを理解し、明るく豊かな生活を営む生徒の育成

【授業でここを頑張ろう】+B14:B14:B25

◎大きな声で元気よく、自ら進んで活動しよう。
 ◎服装をきちんとしよう。
 ◎忘れ物をしないようにしよう。
 ◎自分の課題をしっかりとしよう。
 ◎課題を解決できる練習方法を考えよう。
 ◎仲間と協力し、教え合い励まし合って練習しよう。
 ◎学習カードをしっかりと記入し提出しよう。

【評価の観点・方法】

関心・意欲・態度
 ・授業の様子(服装・忘れ物)
 ・自己評価カード
 思考・判断
 ・授業中の様子・単元テスト
 ・学習カード
 ・自己評価カード
 技能
 ・授業中の様子・実技テスト
 ・ゲームや試合時の動き
 知識・理解
 ・授業中の様子・単元テスト

月	学習すること	学習のねらい
4	体づくり運動Ⅰ 必修 体力を高める運動 陸上競技Ⅰ 短距離・リレー	体力の要素・体力の高め方を理解し、運動できるようにする。 自己の能力に適した課題を持ち、技能を高め競技したり、記録を高めたりする
5	体育に関する知識 球技Ⅰ ベースボール型ソフトボール	運動の特性に触れ、自己の能力に適した課題を持って運動を行ない、その技能を身につけ、ゲームができるようにする。
6	水泳 クロール・平泳ぎ必修 から複数選択	自己の能力に適した課題を持って、技能を高め、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。
7	体育に関する知識	
9	体づくり運動Ⅱ 体ほぐしの運動	心と体の関係に気づき、体の調子を整える運動をつくれるようにする。
10	武道／器械運動 必修ローテ 柔道/マット・鉄棒	柔道の基本動作ができるようにし、技能を身につける。 自己の能力に適した技を選択し、いろいろな技の組み合わせが円滑にできるようにする。
11	球技Ⅱ 必修ローテーション バスケットボール・ハンドボール	運動の特性に触れ、自己の能力に適した課題を持って運動を行い、その技能を身につけ、ゲームができるようにする。
12	保健 必修 心身の機能の発達と心の健康	身体の各器官は年齢とともに発達し、時期には個人差があることを理解する。 知的機能・情意機能・社会性について理解する。
	ダンス マイムマイム・オクラホマミキサー コロブチカ・しんとこ音頭	フォークダンスのいろいろな動きを全員で合わせてできるようにする。
2	体づくり運動Ⅲ 体ほぐしの運動 体育に関する知識	心と体の関係に気づき、体の調子を整える運動をつくれるようにする。
3	陸上競技Ⅱ 長距離走	自分に合ったフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、競走できるようにする。