

平成31年度 所沢市立美原中学校 第2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】

- ◎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 体育に関する知識	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。
5	陸上競技Ⅰ 短距離・リレー	自己の能力に適した課題を持ち、技能を高め競技したり、記録を高めたりできるようにする。
6	球技Ⅰ 必修ローテーション (バドミントンまたはソフトテニス)	チームの課題や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、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようになる。
7	水泳 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライから複数選択	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。
9	体づくり運動Ⅱ 体ほぐしの運動・体力を高める運動	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	陸上競技Ⅱ／器械運動 幅跳びor高跳び／跳び箱	自己の能力に適した課題を持ち、技能を身につけ、記録を伸ばしたり、よりよくできるようにする。
11	武道 / 球技Ⅰ 必修ローテーション 柔道 / テニス or バドミントン (前期の入れ替え)	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、相手の動きに対応した攻防を展開して、練習や試合ができるようになる。
12	保健 必修 「健康と環境」「傷害の防止」	自然災害・交通事故などの原因や応急手当の方法について理解する。
1	ダンス 創作ダンス	多様なテーマから、表したいイメージをとらえ、動きに変化をつけ即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの動きができるようになる。
2	体づくり運動Ⅲ 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。
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。