

# 与那原中学校 保健体育科シラバス 1学年

## 1 授業のねらい(身に付けて欲しい力)

教科書名「体育:中学体育実技 保健:新しい保健体育」

補助教材「体育:体育実技ノート 保健:保健学習ノート」

「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育み、豊かなスポーツライフを実現できる力」

- ・ 運動の楽しさや喜びを味わうことで、運動の必要性について理解できる。
- ・ 自己の課題を発見して、解決に向けて思考・判断を働かせながら取り組める。
- ・ 仲間とのコミュニケーション等を通して学びを深める。
- ・ 心身の健康の保持増進を目指して、授業で学んだことを実生活で生かすことができる。

## 2 授業の進め方

1. チャイムが鳴る前までに活動場所で集合整列(教室の時は自席で着席)。
2. 体育委員の指揮による準備運動と基礎体力作り。
3. 教師の本時の説明を受けて、本時のめあてに向かった活動を行う。
4. チームの仲間やペアとコミュニケーションを取りながら、学びを深める。
5. 本時の授業の振り返りを行い「気づき」「学び」「工夫」等を整理する。

## 3 学習上の留意点

- ・ 安全第一で活動しよう(自他の体調確認, 活動場所の整理整頓, 道具の確認等)。
- ・ 活動に適した身なりを整えよう(体育着の着用, 運動靴の準備, 髪を留める等)。
- ・ 苦手な種目も前向きに取り組もう▶できることが増えることでその種目の魅力や楽しさを感じることができる。
- ・ 状況に応じて工夫しながら取り組もう▶1人 or 仲間と一緒に, 学びの経験を生ず, 補助教材を活用等。

## 4 補助教材の活用方法(自学自習の進め方)

- ・ 「中学体育実技」や調べ学習を通して合理的な技術の習得に励む。
- ・ タブレットで自分の動きを動画で撮り、客観的に分析してみる。
- ・ 「学習カード」の振り返りから学び方のヒントを探る。
- ・ 授業での学びを実生活に取り入れてみる。

## 5 テスト

- ・ 保健体育科は、教科内で単元テストを行います。

## 6 評価の内容と方法

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容	・ 技能テスト ・ 各種提出物・単元テストなど	・ 技能テスト ・ 各種提出物・単元テストなど	・ 課題 ・ 各種提出物・学びに向かう姿勢
方法	評価内容の項目ごとの満点に対して A : 80%以上 B : 40%以上80%未満 C : 40%未満 と達成率で評価を算出し、総括して『知識・技能』の評価とします。	評価内容の項目ごとの満点に対して A : 80%以上 B : 40%以上80%未満 C : 40%未満 と達成率で評価を算出し、総括して『思考・判断・表現』の評価とします。	評価内容の項目ごとの満点に対して A : 80%以上 B : 40%以上80%未満 C : 40%未満 と達成率で評価を算出し、総括して『主体的に学習に取り組む態度』の評価とします。

期	月	単元名・学習項目	評価方法	到達目標		
1 学 期	4  5  6  7  9  10	<p><b>・オリエンテーション</b> 授業の流れや評価について</p> <p><b>・集団行動</b> 安全の確保及び学習規律の確認</p> <p><b>・体づくり運動・新体カテスト</b> 自己の体力を確認</p> <p><b>・武道・空手道</b> 基本動作「突き受け蹴り」 「普及型Ⅰ」の習得</p> <p><b>・水泳・球技（ネット型）</b> クロールと平泳ぎを実施・測定 ボール操作と空間の動き方</p> <p><b>・器械運動</b> 「マット運動」「跳び箱」</p> <p><b>・保健・体育理論</b> 「運動やスポーツの多様性」 「健康な生活と疾病の予防」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技能テスト</li> <li>・発表の内容</li> <li>・ノート記述の内容</li> <li>・グループ活動の様子</li> <li>・振り返りの内容</li> <li>・活動への工夫</li> <li>・課題解決に向けた活動</li> <li>・単元テスト</li> </ul>	<p>集団行動 集合、整頓、列の増減、方向転換などの行動の仕方を身につけ能率的で安全な集団としての行動ができる。</p> <p>体づくり運動 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、目的に適した運動を身につけ組み合わせる</p> <p>武道 技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方を理解し、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができる。</p> <p>水泳 記録の向上の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方を理解し、泳法を身に付けることができる。</p> <p>球技（ネット型） ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をする</p> <p>器械運動 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方を理解するとともに、技をよりよく行うことができる。</p> <p>体育理論 運動やスポーツが多様であることについて理解する</p> <p>保健分野 健康な生活と疾病の予防について理解を深める</p>		
		2 学 期	11	<p><b>・ダンス【男女共習】</b> <b>「リズムダンス」</b></p>		<p>ダンス 現代的なリズムダンスは、変化のある動きを組み合わせるリズムに乗って全身で踊る。</p>
			12	<p><b>・球技（ゴール型）</b> 「ゴール型」 「ソフトボール型」種目から1つ選択</p>		<p>球技 ゴール型ではボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開する。</p>
			1	<p><b>・陸上</b> 「短距離走」及び「長距離走」 「跳躍種目」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技能テスト</li> <li>・発表の内容</li> <li>・ノート記述の内容</li> <li>・グループ活動の様子</li> </ul>	<p>陸上競技 歩く、走る、跳ぶ、投げる運動で、記録に挑戦したり、相手と競争したりして楽しむことができる。</p>
			2	<p><b>・球技（ベースボール型）</b> 「ゴール型」 「ソフトボール型」種目から1つ選択</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りの内容</li> </ul>	<p>球技（ベースボール型） 基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開する</p>
			3	<p><b>・保健編</b> 「心身の機能の発達と心の健康」</p>		<p>保健 心身の機能の発達と心の健康について課題を発見する</p>