

保健体育シラバス

保健体育科ではこんな学習をします

入間野中学校で学習する保健体育は、体育分野と保健分野の2つの分野に分かれています。

○ 体育分野では

- (1) 体づくり運動 (2) 器械運動 (3) 陸上競技 (4) 水泳 (5) 球技
- (6) 武道(柔道)
- (7) ダンス
- (8) 体育に関する理論

を学習します。

○ 保健分野では

- (1) 心身の機能の発達と心の健康 (2) 健康と環境
- (3) 傷害の防止 (4) 健康な生活と疾病の予防

を学習します。

○保健体育科の基礎・基本とは

- ①運動の楽しさや喜びを味わうこと
- ②健康で安全な生活を営むこと
- ③体力を高めること



「体力」や「技能」だけではなく「態度」や「学び方」を含めて広くとらえています。

授業のねらい

○授業の約束を守りましょう。

- ① 授業の時間を守る
- ② 服装を整える
- ③ 道具の忘れ物をしない
- ④ 見学時の連絡(生徒手帳)



○「自分から」取り組みましょう。

- ① 準備運動や係の仕事が『自分から』できる。
- ② できないことをできるようにするために調べたり聞いたり工夫したりと指示を待つのではなく『自分から』取り組める。
- ③ 自ら学び、自ら考える力を育てるために「運動の学び方」を重視しています。

○自己評価(自分自身で)や相互評価(友達と)を大切にしましょう。

- ① 自分の態度や服装、技能を自分で評価しよう。(資料や学習カードの活用)
- ② 友達とお互いに評価しあい、それを励みにさらに次の段階へ進みましょう。
- ③ 先生の評価や指導・アドバイスをどんどん取り入れましょう。

授業の主な流れ

体育の授業は、身体を動かすこと、声を出すことから始まります。

- ① 用具の準備・準備運動・集合・あいさつ
- ② 授業のねらいを知る(自己の課題を確認する)★学習ノート
- ③ 課題練習・記録測定
- ④ 自己評価・課題確認・作戦会議・まとめのゲーム
- ⑤ 集合・授業のまとめ・自己の課題達成の確認



授業の学習内容



	1 年	2 年	3 年
1 学期	○オリエンテーション ・体づくり運動 ・新体カテスト ・長距離走 ・器械運動 ・水泳 ・体育に関する理論	○オリエンテーション ・体づくり運動 ・新体カテスト ・長距離走 ・球技 I (テニス・ソフト・バドミントンから 1 つ選択) ・水泳 ・体育に関する理論	○オリエンテーション ・体づくり運動 ・新体カテスト ・長距離走 ・球技 I (テニス・ソフト・バドミントンから 1 つ選択) ・水泳 ・体育に関する理論
2 学期	○オリエンテーション ・体づくり運動 ・陸上 ・球技 II (ソフト・バレー・柔道) 必修 ・体育に関する理論 ・保健	○オリエンテーション ・体づくり運動 ・陸上 (ハードル) ・器械 ・柔道 ・体育に関する理論 ・保健	○オリエンテーション ・陸上 (ハードル) ・器械 ・柔道 ・体育に関する理論 ・保健 } 1 選択
3 学期	○オリエンテーション ・ラグビー ・ダンス ・バスケットボール ・保健	○オリエンテーション ・ラグビー ・ダンス ・バスケットボール ・保健	○オリエンテーション ・ダンス ・バスケットボール ・ラグビー ・保健 } 1 選択

評価評定について

※観点別評価はABCでつけ、それを受けて5段階で評定として表します。

観 点	評 価 規 準	各評定における観点の評価の基準		
① 関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度		5	A A A A	
服装・忘れ物	1～2忘れ、単元による	4	A A B A	B A A A A A B B
自主的な準備運動	自ら進んで取り組める	3	B B B B	A A B C B B B C
機敏で意欲的	笛や合図の約束を理解している		A B B B	
② 思 考 ・ 判 断		2	A C C C	B B C C B C C C
学習カードの書き込み	必要事項が記入してある	1	C C C C	
課題のポイント	自己の課題を確認できる		基本的なパターンです。	
ゲーム等で応用	ルールを理解し、ゲームができる		保健体育が好きになるためには ①自分の体の健康や調子に関心を持ちましょう ②自分の体力・運動能力を知りましょう ③身近なスポーツに興味・関心を持ちましょう ④積極的に身体を動かし、終わった後の心地よさを味わいましょう ⑤基本的な生活習慣を身につけましょう	
③ 技 能				
学習した基本技能	各単元でしめす			
発展技能	各単元でしめす			
④ 知 識 ・ 理 解				
学習カードを利用し 単元ごとに確認	ルールのまとめが優良である A・普通であるB、努力を要する場合C。			