

保健体育シラバス

保健体育科ではこんな学習をします

岡部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」のみに狭く考えるのではなく、「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を『自分から』やりましょう。
- 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』取り組んでください。
- 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)
- 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、声を出すことからはじまります。

- 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 ・新体力テスト ・器械運動 ・球技 (ソフトボール) ・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 ・新体力テスト ・器械運動 ・球技 (ソフトボール) ・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 ・新体力テスト ・器械運動 ・球技 (ソフトボール) ・水泳 ・体育に関する理論
2 学期	○オリエンテーション ・ダンス ・陸上 ・球技 (サッカー) ・球技 (バレーボール) ・体づくり運動 ・体育に関する理論 ・保健	○オリエンテーション ・ダンス ・陸上 ・球技 (バスケットボール) ・球技 (卓球) ・体づくり運動 ・体育に関する理論 ・保健	○オリエンテーション ・ダンス ・陸上 ・球技Ⅱ (サッカー・バスケット) ・球技Ⅲ (バレー・卓球) ・体育に関する理論 ・保健
3 学期	○オリエンテーション ・武道 (柔道) ・ダンス ・保健	○オリエンテーション ・武道 (柔道) ・ダンス ・保健	○オリエンテーション ・武道 (柔道) ・ダンス ・保健

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 B	各評定における観点の評価の基準
① 関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	5	AAAA
服装・忘れ物	4	AABA BAAA AAB B
自主的な準備運動	3	BBBB AABC BBBC
機敏で意欲的		ABBB
② 思 考 ・ 判 断	2	ACCC BBCC BCCC
学習カードの書き込み	1	CCCC
課題のポイント		基本的なパターンです。 他にも有り。
ゲーム等で応用		ルールを理解し、ゲームができる
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		
期末テストや保健授業 授業中の発言や 学習カードの書き込み		難易度により変化有り 単元の特性や技術の名称や行い方 を言ったり書いたりできる

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基本的生活習慣を身につけましょう