

保健体育科「体育」シラバス

教科担当者からのメッセージ

運動をすると、さわやかな気分になったり心地よさを味わったりすることができます。また、体力の向上にもつながります。

現代社会で健康を保持増進していくには、運動は必要不可欠です。日常生活の中に運動を取り入れたり、生涯にわたって運動に親しむことができるように、運動の仕方を身に付けながら運動のもつ楽しさを感じられるような授業を行います。

積極的に楽しく運動しましょう。

第1学年	3単位	必修	教科書等：高校保健体育（ 出版）保健体育資料（ 出版）
------	-----	----	-----------------------------

授業を通して目指すこと

- ・運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動し、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して運動できること。
- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫できること。
- ・必要な運動の技能を高めたり、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けること。
- ・生活における運動の意義や必要性及び運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身に付けること。

授業の進め方や学び方についてのアドバイス

教科内の科目の系統や関連

- ・体育は3年間を通じて学びます。また、保健との関連も重要です。別に配られる保健体育科指導計画をみて、3年間の見通しを持ってください。
- ・各種目ごとにその都度、授業計画について説明します。

学習への心構え

- ・競技種目を行うことや勝敗を競うことだけが運動ではありません。運動に対し苦手意識をもっていたり運動は嫌いと思っている人も、新たな気持ちで授業に臨んでください。
- ・与えられた運動をただ行うだけでなく、自分や仲間の課題がどこにあるのか、課題の解決のためには何をどのようにすればよいのかなど、積極的に課題の発見や解決に取り組んでください。
- ・体育にとっての「学力」とは、基礎的な知識・技能のもとに意欲をもって「運動を実践する力」です。ふだんの生活の中でも運動の実践に心がけてください。

授業を受けるにあたって守ってほしい事

- ・学校指定の体操服を着用すること。また、こまめに洗濯し衛生面に気を付けること。
- ・授業はチャイムと同時に始めます。休み時間のうちに活動場所へ移動すること。
- ・見学者は授業前に申し出て指示を受けること。
- ・貴重品の管理をしっかりと行うこと。

評価について

体育の評価は、運動ができるかどうかだけではありません。下の内容を総合的に判断し評価します。

評価の観点および内容		評価の材料
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に運動しているか。 ・協力して運動しているか。 ・健康や安全に注意しているか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度の観察 ・学習カード ・スキルテスト ・記録会や試合の結果の分析 <p style="text-align: right;">など</p>
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・課題を見つけ出しているか。 ・課題の解決を目指して、運動の仕方を工夫しているか。 	
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> ・技能を高めているか。 ・体力を高めているか。 	
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の合理的な行い方を身に付けているか。 ・運動の仕方や体力の高め方を理解しているか。 ・種目の特性、ルールや審判法を理解しているか。 	

学習計画

- ・学習のねらいと主な学習内容を示しました。また、保健や学校行事等との関連も示しました。
- ・別に配付される保健体育科指導計画や、種目ごとの授業計画の説明を参考にしてください。

第 1 学期

月	主な学習項目	学習のねらいと主な活動内容		
4	「体育」学習について	「体育」学習の意義や内容、評価の方法を理解します。		
	集団行動 体づくり運動 体育理論	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を適切に行うための、集団行動の意義や行い方を理解します。 ・手軽な運動や律動的な運動などを行い、体ほぐしの運動のねらいや行い方を理解します。 <p style="text-align: right;">「保健」の(精神の健康)と関連</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種の体力を高める運動も行い、体力の向上を図ります。 ・運動に関連する体力や健康に関連する体力など、体力の幅広い捉え方を学びます。 ・ふだんの生活の中で計画的に運動を実践していく考え方や方法を身に付けます。 <p style="text-align: right;">「保健」の(運動と健康)と関連</p>		
5	武道・ダンスの選択	6月上旬に新体力テストを行います。今の自分の体力の理解に役立ててください。		
		<p>2、3年次に継続して発展的に行われる授業の導入的内容です。</p> <p style="text-align: center;">武道・ダンスの選択は、男女を問いません</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>《武道選択者》</p> <p>我が国固有の文化としての伝統的な行動の仕方や礼儀作法を尊重しながら学習します。</p> <p>1年次は、基本的技能の確実な習得を目指します。</p> <p style="text-align: center;">武道は、柔道と剣道から選択します</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 投げ技の基本動作 固め技の基本動作 受け身 対人的技能 投げ技 固め技 </td> <td style="width: 50%;"> <p>剣道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 構えと体さばき 打突の仕方と受け方 対人的技能 しかけ技 </td> </tr> </table> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>《ダンス選択者》</p> <p>1年次は、伝承された踊りを身に付けてみんなで一緒に踊る「フォークダンス」を行います。</p> <p>日本の民謡や外国のフォークダンスの文化的背景や動きの特徴を理解し、みんなで楽しく踊って交流できるようにします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本の民謡 ・外国のフォークダンス </td> </tr> </table>	<p>《武道選択者》</p> <p>我が国固有の文化としての伝統的な行動の仕方や礼儀作法を尊重しながら学習します。</p> <p>1年次は、基本的技能の確実な習得を目指します。</p> <p style="text-align: center;">武道は、柔道と剣道から選択します</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 投げ技の基本動作 固め技の基本動作 受け身 対人的技能 投げ技 固め技 </td> <td style="width: 50%;"> <p>剣道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 構えと体さばき 打突の仕方と受け方 対人的技能 しかけ技 </td> </tr> </table>	<p>柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 投げ技の基本動作 固め技の基本動作 受け身 対人的技能 投げ技 固め技
<p>《武道選択者》</p> <p>我が国固有の文化としての伝統的な行動の仕方や礼儀作法を尊重しながら学習します。</p> <p>1年次は、基本的技能の確実な習得を目指します。</p> <p style="text-align: center;">武道は、柔道と剣道から選択します</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 投げ技の基本動作 固め技の基本動作 受け身 対人的技能 投げ技 固め技 </td> <td style="width: 50%;"> <p>剣道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 構えと体さばき 打突の仕方と受け方 対人的技能 しかけ技 </td> </tr> </table>	<p>柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 投げ技の基本動作 固め技の基本動作 受け身 対人的技能 投げ技 固め技 	<p>剣道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 構えと体さばき 打突の仕方と受け方 対人的技能 しかけ技 	<p>《ダンス選択者》</p> <p>1年次は、伝承された踊りを身に付けてみんなで一緒に踊る「フォークダンス」を行います。</p> <p>日本の民謡や外国のフォークダンスの文化的背景や動きの特徴を理解し、みんなで楽しく踊って交流できるようにします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本の民謡 ・外国のフォークダンス 	
<p>柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 投げ技の基本動作 固め技の基本動作 受け身 対人的技能 投げ技 固め技 	<p>剣道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作 構えと体さばき 打突の仕方と受け方 対人的技能 しかけ技 			
6	水泳	<p>1学期は、各種泳法やスタートの技能の練習を中心に、2学期は、各自の体力や目標に応じ、速く泳いだり、長く泳いだりすることを目指すコースを選択しての学習を中心に、各種泳法の技能を高め記録向上の喜びや競泳の楽しさを味わいます。また、水中環境の特徴を利用し、体力を高めたり、体の調子を整える運動も行います。</p> <p>事故防止の心得や救助法についても学習します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・泳法 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ など <p style="text-align: right;">終業式前日に、校内水泳大会があります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・応急手当 心肺蘇生法(実習) <p style="text-align: right;">「保健」の(応急手当)と関連</p>		
		7		
<p>【課題や提出物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各授業ごとに、個人やグループの学習カードに必要事項を記入して提出します。 ・各種目とも、学習の始めや終わりに、スキルテストを実施します。 				
<p>【第1学期の評価方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動 40%、武道・ダンス 60%の割合で評価します。水泳は2学期の評価に加えます。 ・体づくり運動では、自分の体力の現状の理解、体力を高める意義の理解及びその実践について、武道では、伝統文化への理解や行動の仕方の理解及び技能の習得、ダンスでは、リズムに乗って体を動かすことやフォークダンスの技能の習得などを中心に、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の観点から総合的に評価します。 				

3年間、各学期の最初の授業で学習計画表を配付します。ファイルに追加してください。