

習志野市立第二中学校 保健体育科 第1学年 シラバス

【学習の目標等】

- ・身体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動の意義と行い方、身体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせができるようにする。
- ・技ができる楽しさや喜びを味わい、運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行えるようにする。
- ・心身の健全な育成をはかり、身体活動の爽快さ、スポーツの楽しさを学習するとともに、ルールを遵守する姿勢や礼儀を学び、習得する。
- ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。
- ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技術や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。
- ・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、等を理解するとともに、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ようにする。
- ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解することができるようにする。
- ・健康・安全についての知識を正しく理解し、生涯を通じてより良い行動ができるようにする。

【評価の観点及び内容、方法】

観点	内容	方法
知識・技能	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や、生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	・定期テスト ・実技テスト ・成果物
思考・判断・表現	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	・定期テスト ・発表のテスト ・成果物
主体的に学習に取り組む態度	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に自主的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。	・授業の様子 ・成果物 ・学習ノート

【教科担任からのメッセージ】

（１）保健体育科の学習について

保健体育科では、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することができるようになることが目標です。そのために、１年生では基本技能を学び、安全で公平・公正に体育を実施していく基礎作りを行っていきます。また、保健分野では、健康や安全にかかわることに関心を持ち、広く知識を身につけ、自己の生活に生かしていく授業を目指します。

保健体育として他教科と横断的に関わり合い、運動やスポーツとの多様な考え方を養い、体力や技能の程度に関わらず、運動やスポーツの楽しみ方を身に付けていけるようにしましょう。

（２）授業の持ち物

体育分野：実技の教科書、ファイル、筆記用具、水筒、タオル、その他单元ごとに指定した物。

保健分野：保健の教科書、ファイル、学習ノート、筆記用具

（３）授業の進め方・学習のポイント

グラウンド、200mトラック、武道場、アリーナ、サブアリーナ、25mプールなど、体育施設を活用し、多種多様のスポーツ実技を行います。

1時間の進め方は、ランニング（トラック2周、アリーナ3周）体操、補強運動、めあての確認、主運動、話し合い活動、学習カード記入、振り返り、まとめ、となります。

（４）家庭学習について

授業は单元ごとに進めていきます。学習カードやワークを活用して計画的に復習が行えると、定期テストの対策にもつながります。

【学習計画】（週時間数 3時間）

〈体育実技〉

	題材・学習内容	学習のねらい
1 学期	集団行動 体づくり運動 陸上競技 バレーボール 水泳	・運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。 ・運動・体力向上の必要性について理解するとともに、基本的な技能をみに付けるようにする。
2 学期	器械運動 武道 陸上競技 体育理論	・運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し、判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 ・運動における競争や協議の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、参画することができるようにする。
3 学期	バスケットボール 卓球	・一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

〈保健分野〉

	題材・学習内容	学習のねらい
1 学期	【健康な生活と病気の予防】 1. 健康の成り立ち 2. 運動と健康 3. 食生活と健康 4. 休養・睡眠と健康	・病気や健康にはどんなことが関わっているか理解する。 ・運動の効果と、健康づくりのための運動の行い方を理解する。 ・健康のためには、休養・睡眠食生活でどんなことに気をつける必要があるか理解する。 ・健康のためには、休養・睡眠をどのようにとればよいか理解する。
2 学期	【心身の発達と心の健康】 1. 体の発育・発達 2. 呼吸・循環器の発達 3. 生殖機能の成熟 4. 性とどう向き合うか 5. 心の発達① 6. 心の発達②	・体の各器官はどのように発育・発達するのか理解する。 ・呼吸器や循環器はどのように発達するのか理解する。 ・思春期の体の変化や月経、射精、妊娠は、どんな仕組みで起こるか理解する。 ・思春期における性意識の変化と、性に関する適切な態度や行動の選択について理解する。 ・心と脳の関係と、知的機能・情意機能発達の仕方について理解する。 ・社会性の発達の仕方について理解する。
3 学期	7. 自己形成 8. 欲求不満やストレスへの対処 【スポーツの多様性】 1. スポーツの始まりと発展 2. スポーツへの多様な関わり方	・自己を見つめることにはどんな意味があり、どのように自己形成がなされるかを理解する。 ・心と体にはどんな関りがあるか、また、欲求不満やストレスにはどのように対処すればよいかを理解する。 ※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。