

# 保健体育科 第1学年 ガイダンスシラバス

授業担当：宮澤、船谷

## 1. 保健体育を学ぶねらい

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて考慮し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

## 2. 学習方法

- 学校 ☆ 健康管理に留意して、体調を整えて授業に参加しよう。  
☆ 事前の授業の留意事項や注意を理解して、安全面を最優先にして活動しよう。  
☆ 協力して、用器具等の準備・片付けに意欲的に参加しよう。  
☆ 常に向上心を持ち、協調性・耐性を養い、基礎技能や応用技能の習得に努めよう。
- 家庭 ★ 睡眠時間を十分確保するとともに、朝食をきちんと取って登校しよう。  
★ 健康安全に留意して基本的な生活習慣の確立に努めよう。  
★ ケガ防止のために、爪の長さや頭髪（装身具等）に気をつけよう。  
★ 一人一人が体力及び運動技能向上のための目標を設定し、その達成に向けて努力する習慣を付けよう。

## 3. 持ち物、忘れ物

- <持ち物> 基本学校指定の体操着上下着用すること。寒いときは学校指定ジャージを着用しても良い。体操着は白無地であれば、代わりに着用しても良い。詳細は授業で配られる別途プリントを参照してください。水着についても同様です。
- <忘れ物> 体操着の貸し借りは認めません。

## 4. 学習の評価と方法

### <知識・技能>

実技（参加態度・技能、発言、行動）、実技テスト、定期テスト（知識・理解）

- A…運動に関する知識、及び、種目特性に応じた基本的技能を身に付ける取組、目標達成度80%以上。  
B…運動に関する知識、及び、種目特性に応じた基本的技能を身に付ける取組、目標達成度50%以上。  
C…運動に関する知識、及び、種目特性に応じた基本的技能を身に付ける取組、目標達成度50%未満。

### <思考・判断・表現>

実技（発言・行動・表現活動）、学習カード、レポート、定期テスト

- A…課題の発見と解決のための工夫、自己や仲間の考えを他者に伝える取組、目標達成度80%以上。  
B…課題の発見と解決のための工夫、自己や仲間の考えを他者に伝える取組、目標達成度50%以上。  
C…課題の発見と解決のための工夫、自己や仲間の考えを他者に伝える取組、目標達成度50%未満。

### <主体的に学習に取り組む態度>

実技（参加態度・服装・発言・行動）、学習カード、レポート、宿題の提出、対話の取り組み

- A…健康・安全を確保し、運動の楽しさや喜びを味わうための自主的な取組、目標達成度80%以上。  
B…健康・安全を確保し、運動の楽しさや喜びを味わうための自主的な取組、目標達成度50%以上。  
C…健康・安全を確保し、運動の楽しさや喜びを味わうための自主的な取組、目標達成度50%未満。

## 5. 先生からのアドバイス

授業内で話した事も筆記考査に出るので、きちんと話を聞きましょう。

授業はケガを伴う場合もあるので真剣に取り組みましょう。

授業のルールは授業配布の別途プリントを参照してください。

## 6. 年間学習計画

学期	単元名	学習内容	学習のポイント
1	<p>体づくり運動</p> <p>陸上（短距離走・中長距離走・リレー）</p> <p>体育祭</p> <p>器械運動</p> <p>水泳</p> <p>スポーツの多様性</p>	<p>ストレッチ、筋力トレーニング ラジオ体操</p> <p>50m走・100m走・1000m走・1500m走、フォーム・スタート方法 バトンの受け渡し</p> <p>基本的な技能の習得から、演技構成を考える。</p> <p>クロール・平泳ぎ・背泳ぎ</p> <p>スポーツの始まりと発展・多様な関わり方・多様な楽しみ方</p>	<p>体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法を理解し、体を動かす楽しさや心地よさを味わい目的に応じた運動の計画を立て取り組む。</p> <p>準備・整理運動の意義と必要性を理解し、正確な体操を行えるようにする。</p> <p>走の基本を理解し、個々に合った走りを身につける。正しいスタート方法を理解する。</p> <p>ルール理解と正確なバトンパスを習得する。</p> <p>意欲的な練習の取組からの成果を記録向上につなげる。</p> <p>ICTを活用して自分の動きを分析して演技に活かす。</p> <p>正しい泳法を習得し、長い距離を泳げるようになる。また、安全に留意しながら取り組む。</p>
2	<p>バレーボール</p> <p>走り幅跳び</p> <p>Tボール</p> <p>剣道</p> <p>健康な生活と病気の予防</p>	<p>基本的・発展的な技能の習得</p> <p>走り幅跳びの技術・フォーム</p> <p>基本的・発展的な技能の習得</p> <p>武道の礼法・基本的な技能の習得</p> <p>健康の成り立ち、運動と健康など</p>	<p>ルール理解と基本技能を活用してゲームを楽しむ。マナーを理解しかつ基本技能を習得する。</p> <p>正しい走り幅跳び・高跳びの技術・フォームを理解・習得する意欲的な練習取組からの成果を記録向上につなげる。</p> <p>ルール理解と基本技能を活用してゲームを楽しむ。マナーを理解しかつ基本技能を習得する。</p> <p>礼法理解と基本技能を活用して武道に親しむ。</p>
3	<p>長距離走</p> <p>ダンス</p> <p>サッカー</p> <p>心身の機能の発達と心の健康</p>	<p>持久走法の習得・ペース走・記録会</p> <p>基本技能の習得と応用からダンスを創出し発表。</p> <p>歴史・基本的な技能の習得・チームで練習計画を作成し、ゲームに結びつける。</p> <p>体の発育・発達、性について など</p>	<p>持久走法を習得し、意欲的な練習取り組みからの成果を記録向上につなげる。</p> <p>基本的な技能の習得から、表現・演技・構成を工夫し、発表する。</p> <p>歴史・基本的な技能の習得・チームで練習計画を作成し、ゲームに結びつける。</p>

