

# 春日部市立大増中学校 第 1 年 保健体育 科 シラバス

## 内 容

※あくまで予定ですので、学習内容を変更する場合があります。

学期・月		学習の内容	学習のねらい
1 学期	4 月	・オリエンテーション ・ダンス 1	・一年間の流れを知ろう。 ・仲間と楽しく、リズムに乗って全身で踊り、体育祭で発表しよう。ソーラン節(ダンス)
	5 月	・新体力テスト ・陸上競技 (短距離・リレー)	・体をほぐし、体力を高める。自分の体力や筋力等の力を知ろう。(新体力テスト) ・記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさを味わおう。(短距離走)
	6 月	・保健学習 ・器械運動	・健康な生活と病気の予防(保健) ・マット、跳び箱の技に挑戦し、できる楽しさを味わおう。(器械運動)
	7 月		
2 学期	9 月	・水泳 球技 1	・いろいろな泳法に挑戦し、上手にする泳法と、新たに泳げるようにする泳法を決めて練習をしよう。(水泳) ・基本的なボール操作、バット操作を身につけ、ルールを理解して楽しもう。(ソフトボール)
	10 月	・バレーボール ・ソフトボール	・オーバーハンドパスやアンダーハンドパスを身に付け、仲間と連帯し、攻防を楽しもう。(バレーボール) ・チームやルールに慣れながら初歩的なゲームを楽しもう。(ソフトボール)
	11 月	・柔道	・基本動作や技を身につけ、攻防を楽しもう。礼法を理解し、相手を尊重して行おう。(柔道)
	12 月	・保健学習 ・ダンス 2	・心身の発達と心の健康(保健) ・踊りをつくったり、見せ合ったりして交流を楽しもう。(現代的なリズムのダンス)
3 学期	1 月	・体育理論 ・陸上競技(長距離走)	・スポーツの多様性について理解しよう(体育理論) ・自己に適したペースを維持して、タイムを縮めたり、競争しよう(長距離)
	2 月	・保健学習 球技 2	・心身の発達と心の健康(保健) ・基本的なドリブルやパスを身につけ、仲間と連帯し、攻防を楽しもう。(バスケットボール)(サッカー)
	3 月	・バスケット ・サッカー	

## 評価

### <評価の観点>

①知識・技能 ②思考・判断・表現 ③主体的に学習に取り組む態度

### 【評価の方法】

- ①技能テストや練習等での動き、定期テストなど。
- ②学習カードに具体的なコツやポイントを書いているか、授業の中で仲間にアドバイスや作戦の提案をしているか、定期テストなど。
- ③参加率、授業の取り組み方（話し合いに積極的に参加している、一生懸命競技に取り組んでいる）、発表、準備運動・補強・集団走の取組（大きな声を出している、人よりも多く補強行ったりしている等）、準備・片付け、指示の聞き方、授業の取り組み方（服装、始業前準備ができている、走って行動して早く練習を始める、話を聞くときはしっかり聞きメリハリがある等）、など。

## 教材・テスト・学習の方法

### <使用教材・必要な道具等>

- ・実技の教科書
- ・体育ファイル
- ・保健の教科書
- ・縄跳びを使う時があります。（その時はお知らせします）
- ・体育館シューズ（体育館）

### <テスト提出物>

学期	テスト予定	提出物
1 学期	【実技】・ダンス・新体力テスト・陸上競技（短距離走）・器械運動 【保健】・健康な生活と病気の予防	各種目学習カード （毎時間後）
2 学期	【実技】・水泳・ソフトボール・バレーボール・柔道 【保健】・心身の発達と心の健康	各種目学習カード （毎時間後）
3 学期	【実技】・ダンス・バスケットボール・サッカー ・陸上競技（長距離走） 【体育理論】・スポーツの多様性	各種目学習カード （毎時間後）

※学習進捗状況や、学習理解度によって、範囲が変更する場合も考えられます。

### <学習の進め方>

