平成25年度（ 1 ）年生（保健体育）科　女子　シラバス

教科の目標

・各種の運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどにより運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高めるようにし、生活を明るく健全にする態度を育てる。
・各種の運動を適切に行うことによって、自己の身体の変化に気づき、体の調子を整えるとともに、体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。
・運動における競争や協同の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動する事ができる態度を育てる。

月	単元・項目	つけてほしい力	学習のアドバイス	評価方法
4	A 体つくり運動 体ほぐし運動 H 体育理論	・自分の体に関心を持ち状態や調子について知ろうとする ・お互いが協力し体を動かすことの楽しさを知る。 ・能率的で安全な集団としての行動ができるようにする。	・学んだことをもとに体が暖まっている時に体をほぐす事を実行しよう。 ・関節の可動範囲を大きくする。 ・集団の中の個人を意識する。	自己評価 相互評価 観察法
5・6	C陸上 短距離走 リレー	・自分の能力や体力に適した課題を持って運動を行うことができる。 ・目標や課題を設定し、学習を通して記録を越えることや競争する事ができるようにする。 ・自分の調子や身の周りの安全を確かめて運動ができるようにする。	・基本ジョギング・もも上げ・腕振りの基本練習を行う。 ・クラウチングスタートの練習・バトンパスの基本技能を身につける。	教師の観察 自己評価 相互評価 実技テスト 記録会
7・9	D 水泳 クロール	・自分の能力に適した課題を持って種目を行い、長く泳いだり、速く泳いだり、競い合う楽しさを味わうことができるようにする。 ・お互いに協力し励まし合いながら練習できるようにするとともに安全面に気をつけながら行動できるようにする。 ・仲間と教えあうなどの練習を工夫し技能を高め記録をよりよくしようとする。 ・呼吸ができて、泳いで、進める	・水をこわがらない事が大切。 ・水の中で力を抜くことを覚えれば浮く事もできるし、進むこともできる。 ・自分のからだがどう動いているかを知ることが大切であるので他の生徒との意見交換が大事です。 ・安全・健康に十分注意する。	相互評価 記録会
9・10	E　球技 バレーボール	・バレーボールの歴史や特性を理解し予測・判断能力を高め二人のコンビネーションからパス・トス・スパイクの技能を身につけ攻め方・守り方とルールを工夫してゲームができるようにする。 ・チームの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して練習・ゲームができるようにする。 ・お互いが決まり・ルール、自分の役割を理解し練習・ゲームができるようにする。	・ルールを理解し安全に行動する。 ・指・手首・ひざ等を柔らかく体をバネのようにするとよい。 ・一瞬の判断が大切となるので予測する力を大切にする。 ・チームワークが重視されるので常にグループの輪を大切にする。	教師の観察 自己評価 相互評価 実技テスト
10・11	B 器械運動 マット運動	・自分の能力に適した課題を持って自ら取り組む ・お互いに指摘し合ったり、教えあったりして安全面に気をつけながら行るようになる。	・他の生徒の動作を見て助言する（自分ができなくても）それが上達の一番です。 ・自分のからだがどう動いているのかをつかむ。 ・柔軟性と筋力が必要であるが上達していくと瞬発力をつけるともっとよくなる。	教師の観察 自己評価 相互評価 実技テスト
11・12	G　ダンス	・フォークダンス・創作ダンス・ステップの技能を身につけようとしている。 ・お互いに協力し課題に取り組み楽しく練習できるようにする。	・ダンスの特性を理解し自主的にチームを決めたり自分の課題を設定する。 ・恥ずかしがらず感じを込めて思いっきりからだを動かし踊る。 ・動きを互いに見せ合いよいところを認め合う。 ・いろいろなステップを練習する。	教師の観察 相互評価 記録会 実技テスト 作品法
12・1	F 武道 剣道	・基本動作や対人技能を身につけ今できる技を使って、対戦相手を選んで練習や試合ができるようにする。 ・安全に留意して、礼儀正しく公正な態度で練習する。	・相手を敬い礼法を大切にすることが一番であり安全につながる。 ・基本ができない中で興味本位にならないようにする。 ・安全を考え活動する。	教師の観察 自己評価 相互評価 実技テスト
1・2	C 長距離走	・長距離走の技能を高め自己の記録に挑戦するようにする。 ・リズムの変化を含むスピードコントロール技術をつかむ。 ・ペースをつかみ走り、だんだんペースをあげて、ペースをコントロールしながらタイムを短縮し走る。	・自分の能力にあったスピードを考える。走る中で持久力がついてくるので目標を上げるなど自分との戦いである。	教師の観察 自己評価 相互評価 記録会
2・3	E球技 ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ	・バスケットボールの歴史や特性を理解し、予測・判断を含む二人のコンビネーションからのパス・シュートの技能を身につけ、攻め方・守り方とルールを工夫してゲームができるようにする。 ・集団技能・個人技能を生かし、協力し合って楽しくゲームができるようにする。 ・お互い決まりやルールを守り、役割を理解しゲームの運営ができるようにする。	・ルールを理解して安全な行動を心がける。 ・個人の力だけでなく、集団の力が大きく左右することを知り、チームワークを大切にする。 ・素早い動作・判断が重視される事を考え行動を速くする。 ・一つ一つの行動の（基本）大切さを知る。	教師の観察 自己評価 相互評価 実技テスト
4～3	保健 心身の発達と心の健康	・年齢に伴う心身機能の発達や心身の調和などを理解し、自分の心身の変化をつかみ、日々の生活について安全で健康な生活を送る事ができる。	・心身の発育、発達を教科書やノートを使って理解するようにする。 ・日常の生活を振り返り考える。	教師の観察 テスト