平成25年度（ 2 ）年生（保健体育）科 女子 シラバス

教科の目標

・ 種目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ことがでるようにし、生活を明るく健全にする態度を育てる。
・ 種目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、公正な態度や安全に留意して運動をすること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るろうとする ・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 陸上競技 走り幅跳び	・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ようにする。 ・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ことができるようにする。 ・自分の調子や身のまわりの安全確かめて運動をできるようにする。	・助走・踏切・空中動作・着地のポイントつかみ練習を行う。 ・柔軟性・瞬発力・筋力が大事。	教師の観察 自己評価 相互評価 実技テスト
7・9	D 水泳 クロール 平泳ぎ	・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。 ・お互いに指摘し合ったり、教えあったり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くしようとする。	・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 ソフトボール	・ソフトボールの特性を理解し技能を身につけ攻め方（打ち方）・守り方とルールを工夫してゲームができるようにする。 ・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。	・送球・捕球・投球の基本動作を理解する。 ・打撃の基本動作を理解し、自分にあったバット使って打つ。 ・ルールを理解し楽しくゲームを行う。	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 跳び箱	・自分の能力に適した課題を持って自ら運動できるようにする。 ・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おこなえるようになる。 ・自己の能力に適した技に取り組み、技ができるようにする。	・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上達する。	教師の観察 自己評価 相互評価 実技テスト 発表会
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 健康と環境 傷害の防止	・身体の環境に対する適応能力について理解する。水や空気の健康との関わりについて理解する。 ・環境汚染について理解する。 ・自然災害や交通事故の要因に突いて理解する。また、救急法や手当について理解する。	・日々の生活を考えて、環境に対する体の変化を考える。生活する中で大切な水、空気について考え環境を守る事を考えるようにする。	教師の観察 テスト