

平成25年度(3)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きるようにし、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 体づくり運動 体ほぐし運動 H 体育理論	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ハードル・持久走	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・数回のハードルを「リズムとスピードコントロールする技術」を確得し最高のスピードの持続を目指す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・低く遠くへ跳ぶ事を心がける。 ・柔軟性・瞬発力・筋力が大事だがリズムよく走ることも考える。 ・恐怖心があったらうまく跳ぶことができないので自分との戦いでもある。 	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 背泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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なるとよい。 ・一瞬の判断が大切となるので予測する力を大切にすること。 ・チームワークが重視されるので常にグループの和を大切にすること。 	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 平均台	<ul style="list-style-type: none"> ・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行けるようになる。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・自分のからだか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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
2・3	E 球技 バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを理解して安全な行動を心がける。 ・個人力だけでなく、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こと。 ・素早い動作・判断が重視される事を考え行動を速くすること。 ・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 健康な生活と病 気の予防	<ul style="list-style-type: none"> ・疾病における主体と環境の関係を理解する。 ・健康は食事、運動、休養の不足によって犯される事を理解する。 ・喫煙、飲酒、薬物の危険性を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・疾病の原因を自分の経験から考える。 ・健康がどういうことなのかを理解し、実践できるようにすること。 ・薬物等の危険性をつかむ。 	教師の観察 テスト