

松伏二中 での マナビカタ

保健体育

松伏第二中学校
教科学習シラバス

教科モットー
 凄い奴にはなかなか
 なかなれないけど、
 一生懸命に頑張る
 偉い奴にはみんな
 がなれる！



学び方の系統

教科のねらい

- 運動には種目によって色々な特性があり、その特性に合った楽しさや喜びを体験し基本的な運動技能を身に付けよう。
- 生涯を通じて、運動を実践していくための体力をつけ、運動の仕方を学ぼう。
- 仲間と考え、工夫しながら、運動の楽しさや技能修得を追求していこう。
- 集団での行動の仕方を身に付けよう。

学年の学習内容

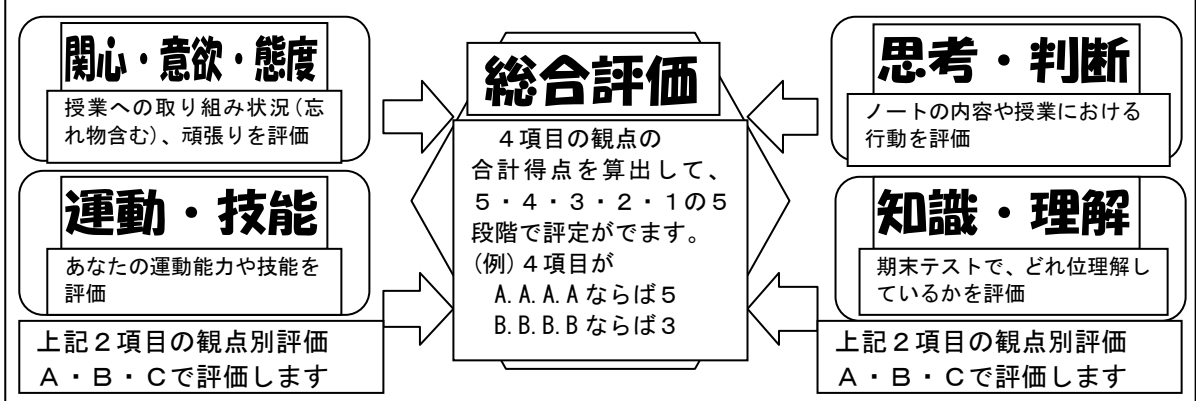
- 保健（心身の発達等）・体育理論
- 体づくり運動（体ほぐし・縄跳び等）
- 陸上（短距離走・長距離走・跳躍種目）
- 球技（ゴール・ネット・ベースボール型）
- 水泳（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ等）
- ダンス（創作ダンス・現代的なリズムのダンス）
- 武道（相撲）
- 器械運動（マット運動・跳び箱運動）

3年
 自分で運動を選択し、個人やグループで練習方法を工夫し、ゲームの作戦を考えます。
 生涯を通じて運動を実践できるように運動に取り組みます。

2年
 自分の体力や身体に合った運動の仕方や自分の課題を決め、それを仲間と一緒に解決できるようにしていきます。

1年
 集団での行動の仕方を学びます。自分の体力や身体についての知識をつけて、仲間と一緒に色々な運動に取り組みます。

評価



言語活動

思考力・判断力・表現力等を育む教科の取組

- ◇ 学習カードは、君達の保健体育学習の取り組みそのものである ◇
- ・毎時間、学習したことやスキルテストの回数、自分たちで考えた作戦、中学体育実技の教科書で調べた事などを学習カードに記入していこう。
- ・単元の途中や終了時に回収となります。提出期限を守って、必ず提出しよう。

ようこそ、保健体育の授業へ！

関心・意欲・態度

体育の時間は自発的・自主的に活動しよう。**元気さ**と**一生懸命**が、体育授業の基本です。

保健体育の授業は こう受けよう！

思考・判断

学習カードを使って、毎時間の授業内容を確認して、次回の目標を立てて授業に臨もう。

運動・技能

健康を保ち、体を育てるのが保健体育。**体力**をつけ、各種運動の**技能**を身に付けよう。



知識・理解

頭の中も筋肉だけでは駄目。**一生涯運動**に取り組めるよう、色々な**知識**も身に付けよう。

授業を受ける前
受けた後
これだけはやって
おこう！

授業を受ける前

- チャイムの前にハチマキを着けて活動場所に集合し、活動のための用具を自分たちで準備しよう。
- 教室で季節に合った体育の服装に着替えて来よう。教室を出たら、そこからが体育の授業です。

授業を受けた後

- 自分の記録やスキルテストの回数を記入しておこう。自分の技能上達の度合いがわかります。
- 次の授業のため、自分の課題を確認したり、作戦を考えるために中学体育実技の教科書を活用しよう。

授業に持ってくるもの

- ・学習カード・筆記用具・ハチマキ・中学体育実技教科書（必要な場合のみ）
- ・体育着・ジャージ（名札を忘れずに）・冬はセーターと黒タイツは着用不可

各授業で評価に係わる大事な点

- 準備体操（補強・5分間走）は大きな声で号令をかけ、しっかりと行うようにしよう。
- 行動は素早く、自分勝手ではなく仲間と一緒に行動し、一緒に学ぼう。（集団行動）
- 運動の得意な人は仲間に教え、苦手な人は頑張り、良い雰囲気の中で活動しよう。
- 学習カードの記入は、大切な学習の記録です。提出期限を必ず守りましょう。

学習計画

1 学年

学期	月	学 習 事 項 こんなことを学びます	重要事項・ことば等	チェック
一学期	四月	○集団行動のしかた・新体カテスト ○体づくり運動 ○体育理論	授業の行い方・集団行動 体ほぐしの運動 新体カテスト	
	五月	○球技1 ゴール型 ハンドボール ネット型 バレーボール	球技の特性・攻防の仕方 練習方法・ミニゲーム	
	六月	↓ ○水泳（クロール・背泳ぎ・泳力検定）	安全確認・ペア学習	
	七月	↓ ○水泳（クロール・背泳ぎ・泳力検定）	20秒間泳・5分間泳 泳力検定	
	九月	○体づくり運動 ○器械運動（マット運動）	体力を高める運動 マット運動の基本技能	
二学期	十月	↓ ○陸上（長距離走） ↓	持久走をやる理由 自己記録への挑戦	
	十二月	↓ ○球技2 ゴール型 サッカー ゴール型 バasketボール	球技の特性・攻防の仕方 練習方法・ミニゲーム	
	十二月	↓ ○保健（心身の発達と心の健康）	体の発育・発達	
	一月	○球技2 ゴール型 サッカー ゴール型 バasketボール ○保健（心身の発達と心の健康）	球技の特性・攻防の仕方 練習方法・ミニゲーム 性機能の成熟	
三学期	二月	○女子 武道（相撲） ○男子 ダンス ○保健（心身の発達と心の健康）	武道の特性・基本動作 創作ダンス 心の発達・自己形成	
	三月	↓ ○女子 ダンス ○男子 武道（相撲）	創作ダンス 武道の特性・基本動作	

※体育の授業は月ごとに次の単元が変わるわけではありません。↓は次の月も継続して行われることを示しています。

学習計画

3 学年

学期	月	学 習 事 項 こんなことを学びます	重要事項・ことば等	チェック
一学期	四月	○集団行動のしかた・新体力テスト ○体づくり運動 ○体育理論	運動の楽しみ方・集団行動 体力を高める運動 新体力テスト	
	五月	○選択1 ハンドボール・卓球・バスケットボール ○保健 (健康な生活と病気の予防)	球技の特性・攻防の仕方 練習方法・ゲームの運営 健康の成り立ち・運動と健康 食生活・休養・睡眠と健康	
	六月	↓ ○選択2 水泳・ダンス・相撲	安全確認・ペア学習	
	七月	↓	20秒間泳・5分間泳 泳力検定・記録会 リズムダンス	
二学期	九月	○体づくり運動 ○選択3 陸上競技・器械運動	体力を高める運動 自己記録への挑戦 マット運動の連続技	
	十月	↓ ○陸上競技(長距離走)	体力を高める運動 自己記録への挑戦	
	十一月	↓ ○選択4 バドミントン・ソフトテニス・卓球 (球技1と4は別種目選択)	種目の特性・攻防の仕方 練習方法・ゲームの運営	
	十二月	↓ ○保健 (健康な生活と病気の予防)	喫煙・飲酒・薬物乱用 感染症・性感染症と予防	
三学期	一月	○選択5 サッカー・バレーボール・キックベース ↓ (選択5は2回行う。同じ種目は選べない。)	種目の特性・攻防の仕方 練習方法・ゲームの運営	
	二月	○保健 (健康な生活と病気の予防) ↓	エイズ・健康に生きる社会 保健・医療機関と医薬品の 有効利用	
	三月	↓		

※体育の授業は月ごとに次の単元が変わるわけではありません。↓は次の月も継続して行われることを示しています。