

# 保健体育科 1 年生シラバス

## 1 保健体育科の目標

- ①運動の楽しさや喜びを知る
- ②運動をして体力をつけることの必要性を知る
- ③自分の課題を見つけることができるようになり、それを友達に相談したり解決できるように話し合ったりできるようになる
- ④試合や競争を通じて、公正に取り組むこと、仲間と協力すること、自分の役割、一人ひとりの違いを知る
- ⑤健康・安全について理解する、健康についての自分の課題に気づく

## 2 保健体育を学ぶ意義

心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康の維持やより良くできるようなスポーツライフを実現する

## 3 評価の観点について

観点	知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
頑張っているらしい事	①各運動の特性や歴史、技の名称や行い方を理解できる ②高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法を理解している ③運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解している ④運動の特性に応じた、基本的な技能を身に付けている	①自分や仲間の課題を発見する ②課題解決に向けて、運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫している ③自分や仲間の考えたことを友達や先生に伝えたり、発表したりすることができる（振り返りシート・ロイロノート・レポートに記入できている）	①健康・安全を確保して積極的、自主的に授業に参加しようとしている（出席・遅刻・忘れ物が影響） ②試合を行う時に、公正に行う事や仲間と協力したり、自分の役割を果たそうとしている ③自分の課題を見つけて、次の授業でよりよくするための工夫をしようとしている（振り返りシート・ロイロノート・レポートに記入できている）

## 4 主体的に学習に取り組む態度について

- ① 粘り強さ 例：健康・運動の自分の課題を粘り強く考え、友達と比較しながら諦めずに解決しようと取り組むこと  
例：苦手な種目にも積極的に取り組むこと
- ② 自らの学習の調整 例：課題解決の過程を振り返って、評価・工夫・改善をしようとしていること  
(振り返りシート・ロイロノート・レポートに記入できていること)

## 5 保健体育の勉強アドバイス

### 【単元別テスト・期末テスト・レポート】

- ①保健の教科書、保体資料ノートの内容を覚える
- ②種目のルールや何故その種目ができたのか（歴史）を覚える
- ③自分の課題を解決していくためにどうすればいいのか、レポートにまとめる

### 【実技】

- ①一生懸命（精一杯）行う
- ②ほかの人と比較するのではなく、自分がどのくらい上達したのか（タイムならどれだけ縮んだのか）を重視して活動する
- ③毎回安全かつルールを守り参加する

### 【学習計画】

	4月～	5月～	6月～	7月～	9月～	10月～	11月～	12月～	1月～	2月～	3月～
行う種目	集団行動 体づくり運動 1~3	体力テスト	陸上競技 (リレー・短距離走) バレーボール	水泳 体づくり運動 4~7	ダンス 器械運動		ソフトボール バドミントン	陸上競技 (長距離走)	武道 卓球	サッカー バスケットボール	
毎回の授業ですること	集合・整列・ラジオ体操										
保健編	健康の成り立ちと疾病の発生要因 運動と健康 食生活と健康 休養睡眠と健康 調和のとれた生活			体の発育発達 生殖機能の成熟 異性の尊重と性情報への対処 自己形成と心の健康				心と体の関わり 欲求と心の健康 ストレスによる健康への影響 ストレスへの対処の方法			
体育編	運動やスポーツの必要性と楽しさ			運動やスポーツへの多様なかわり方				運動やスポーツの多様な楽しみ方			