

「保健体育科」シラバス

| | | | |
|--------------------|--|--------------------|--|
| 教科の 目標 | 1. 運動を楽しむための身体の動かし方を身につける。 →運動を通して体力や筋力、運動神経を鍛えて一生を通じて体育を楽しめる基礎をつくる。 2. 心身の健康を保持増進するための実践力を養う。 →健康のための知識や情報を学ぶ。 3. 協力する力やマナーを身につける →仲間と助け合ったり、ルールを守ったりすることの大切さを教える。 | | |
| 評価に ついて | <ul style="list-style-type: none"> ・授業に取り組む姿勢を評価 ・技能テストで伸びを評価 ・単元テストやノートまとめで評価 | 学習の 進め方 | 基礎体力づくり 基礎筋力づくり 基礎感覚・技術づくり ゲームなどの実践練習 |

3年間の学習内容

| | 第1学年 | 第2学年 | 第3学年 |
|------------|---|--|--|
| 1学期 | 体づくり運動 ・新体力テスト 器械運動 ・跳び箱運動 ・マット運動 陸上競技 ・短距離走、リレー 〈保健分野〉 ・体の発育・発達 ・呼吸器・循環器の発育発達 | 体づくり運動 ・新体力テスト 器械運動 ・跳び箱運動 ・マット運動 球技 ・ソフトボール 陸上競技 ・短距離走、リレー 〈保健分野〉 ・生活習慣病の健康への影響 ・生活習慣病 ・がんとその予防 | 体づくり運動 ・新体力テスト 球技【選択】 ・バスケットボール ・サッカー 陸上競技 ・短距離走、リレー 〈保健分野〉 ・感染症の予防と健康を守る 社会の取り組み |
| 2学期 | 陸上競技 ・短距離走、リレー ・走り幅跳び・走り高跳び ・長距離走 体づくり運動 〈保健分野〉 ・生殖にかかわる働きの成熟 (1) ・生殖にかかわる働きの成熟 (2) ・性への関心と行動 | 陸上競技 ・短距離走、リレー 陸上競技(選択) ・走り幅跳び、走り高跳び ・長距離走 球技 ・サッカー 〈保健分野〉 ・けがの原因と防止 ・交通事故の実態と原因 ・交通事故の防止 | 陸上競技 ・短距離、リレー 球技 ・ソフトボール ・バレーボール 〈保健分野〉 ・感染症の予防と健康を守る 社会の取り組み 陸上 ・長距離走 |
| 3学期 | 武道 球技 ・バレーボール ・創作ダンス 〈保健分野〉 ・知的機能・情意機能の発達 ・社会性の発達と自立 ・自己形成 ・欲求とその充足 ・心と体のかかわりとストレス ・ストレスへの対処の仕方 ・リラクセーションの方法 | 武道 球技 ・バレーボール ・剣道 〈保健分野〉 ・自然災害によるけがの防止 ・応急手当の意義と基本 ・心肺蘇生法の流れ ・心肺蘇生法 ・止血法、包帯法、固定法 | 球技【選択】 ・卓球 ・バドミントン ・ダンス 〈保健分野〉 ・環境の健康への影響 |

