

【保健体育Aグループ】シラバス

時数 3 時間/週

教科等のねらい

- ・適切な運動の経験を通して、様々な運動に親しむとともに、体力や技能の向上を図る。
- ・きまりやスポーツのルールを守り、友達と協力して安全に運動する。

主な指導内容

- ・体づくり運動、球技を中心したスポーツ、ダンスなどの運動をする。
- ・きまりやスポーツのルールなどを守り、友達と協力して安全に運動をする。
- ・心身の発育・発達に関心をもったり、健康・安全に関する初歩的な事柄を理解したりする。

評価方法

- ・観点（①関心・意欲・態度、②思考・判断、③技能、④知識・理解）を設定し、複数職員の観察から評価する。

指導計画

月	単元名	指導内容（◎重点）	主な学習活動	評価の観点
通年	・朝運動で体力をつけよう	◎全身持久力を中心にした体力の向上及び維持 ・粘り強く継続的に取り組む習慣	・準備体操、ストレッチ体操 ・10～15分間走 ・体幹トレーニング	①③
4月 5月	・体育祭に向けて積極的に身体を動かそう	・ルールの理解 ◎種目に応じた技能 ◎協力する態度	・アップ走と準備体操 ・50M走記録測定 ・リレー練習 ・体育祭の各競技種目の練習 ・予行練習	①③
6月 7月	・1年特体連スポーツ大会に参加しよう	・競技種目（フライングディスク、ボッチャ、カローリング等）のルールとポイントの理解 ◎各競技に応じた技能	・参加種目の決定 ・参加する競技の練習 ・大会事前指導	①③
9月	・2、3年ゴルフを楽しもう	◎ルールの理解 ・クラブの扱い方	・安全に配慮した動きの確認 ・クラブの扱い方の基礎練習 ・体育館やグラウンドでのパターゴルフの練習	①②③
	・マラソン記録会に向けて頑張ろう	・長距離走（1km～3km） ◎長距離の走り方 ・記録会参加への態度等	・過去のマラソン記録の確認をし、タイムの設定や走る距離の目標設定。 ・タイムトライアルとロングジョグ、及びビルドアップ走 ・大会事前指導	①③
10月	・文化祭に向けて『ソーラン節』『ダンス』を踊ろう	◎一つ一つの動作の意味の指導 ・練習とVTRによる振り返り	・上級生による1年生への指導 ・曲に合わせたダンス練習 ・リハーサル練習	①③

12月 ～ 1月	<ul style="list-style-type: none"> ・ チームで協力し、球技を楽しもう 「ユニバーサルホッケー」 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ルールの理解 ◎スティック等の道具の扱い方 ・ チーム内で協力する態度 ◎ゲームの進め方、ポジション配置 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 班編成 ・ 基礎技術（パス、ドリブル等）の練習 ・ ゲームの進め方、ルールの確認 ・ 班長による話し合い活動の進行、仲間の良いところの発見、メンバーの配置 	<p>②③</p> <p>①④</p>
2月 3月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 選択種目 「バトミントン、ソフトバレーボール」 	<ul style="list-style-type: none"> ◎同じ種目を選択した生徒と協力する態度 ◎長くラリーを続ける方法 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ラリー練習 ・ ゲーム 	<p>②③</p>