

保健体育科第1学年の学習

令和7年度 保健体育科シラバス

【学校教育目標】

- (1) 真理を求め、進んで学習する生徒
- (2) 自ら考え、責任を持って行動する生徒
- (3) 心身ともにたくましい生徒

【保健体育科の目標】

- ・運動に親しみ、自主的・自発的に学習に取り組む生徒の育成。
- ・自他の健康や安全に留意して、健康の増進と体力の向上に努める生徒の育成。
- ・発達段階に応じた技能を習得し、運動の特性や楽しさを味わうことのできる生徒の育成。

【授業】

体育・・・規律を確立させ、自主的、主体的に学ぶ。得意不得意に関わらず、自ら課題を見つけ、その解決にむけて個々のスキルアップを目指す。その中で、仲間との関わり合いを大切にすることでコミュニケーションを学んだり、声を出して体を動かすことで、前向きな気持ちや立ち振る舞いなどを質の高いものにする。また、科学的側面からも運動をとらえ、生涯にわたってなんらかの形でスポーツに親しむ姿勢を育てる。

保健・・・人間の体、健康や環境などについて発達段階に応じた学習をする。調べ学習を増やし、探究的に知識を深めていく。また、明るく豊かな生活を送るための態度が身に着くようにする。

【学習内容】

1 学期	2 学期	3 学期
<ul style="list-style-type: none">■ 体育に関する知識・ 朝霞三中の体育について◆ 体づくり運動・ 準備運動、整理運動、補強運動・ 自校体操・ 新体力テスト◆ 陸上 I・ 短距離走、リレー< 体育大会に向けて >・ 走り幅跳び◆ 器械運動・ 跳び箱運動・ マット運動◆ 水泳・ 水についての理解・ クロール、平泳ぎ■ 保健心身の発達と心の健康	<ul style="list-style-type: none">※ 水泳のつづき（気候による）◆ 球技 I・ ソフトボール・ バレーボール◆ 陸上 II・ 長距離走■ 保健・ 健康の成り立ちと疾病の予防◆ 武道、ダンス● 武道・ 柔道● ダンス・ 創作ダンス	<ul style="list-style-type: none">◆ 武道、ダンスの入れ替え■ 保健・ 生活習慣と健康◆ 球技 II・ サッカー・ バasketボール◆ 球技 III・ ソフトボール・ サッカー

【評価について】

各単元の評価規準に準じて、①知識・技能②思考力・判断力・表現力③主体的に学習に取り組む態度の3つの観点について評価を出す。各単元の評価を総合的に見て学期ごとの評価を出し、それをもとに評定を出す。