

平成24年度 第1学年女子 保健体育科（体育分野）シラバス

月	章・単元	学 習 内 容	時間	達 成 目 標	主な評価方法	観点	観点	観点	観点
4	体づくり運動	体ほぐし運動	3	○各種の運動の特性に応じた学び方や安全の確保の仕方について理解する。	観察（授業態度、思考・判断） 実技テスト 定期テスト	○	○	○	○
		体力を高める運動	4	○自己の体に気づき、体の調子を整え、仲間と交流したりするためのいろいろな手軽な運動や律動的な運動ができる。		○	○	○	○
5	ダンス	フォークダンス	10	○基礎知識（進行方向と回転方向、隊形、ポジション）を理解する。 ○マイム、マイム、オクラホマミックス、コロブチカなど比較的やさしいダンスを楽しく踊れる。	観察（授業態度、思考・判断） 実技テスト 定期テスト	○	○	○	○
6	水泳	クロール 平泳ぎ	15	○蹴伸びができる。 ○クロール・平泳ぎの脚と腕の動きがうまくなる。 ○息継ぎをうまくし、25mを速く泳げる。	観察（授業態度、思考・判断） 実技テスト 定期テスト	○	○	○	○
9	器械運動	マット運動	9	○前転、後転がきれいにできる。 ○開脚前転、開脚後転ができる。 ○伸びつ後転、伸びつ前転ができる。 ○倒立前転ができる。 ○側方倒立回転ができる。 ○連続技ができる。	観察（授業態度、思考・判断） 実技テスト 定期テスト	○	○	○	○
10	陸上競技	短距離走 リレー	12	○クラウチングスタートと走の基本練習により、自己の記録への挑戦をする。 ○バトンパスの基本技能を身につける。	観察（授業態度、思考・判断） 実技テスト 定期テスト	○	○	○	○
11	陸上競技	長距離走	10	○1500mの記録を伸ばす。 ○自分に合ったペースを見つけ、調子よく走る方法を身につける。	観察（授業態度、思考・判断） 実技テスト 定期テスト	○	○	○	○
12	武道	柔道	9	○柔道着が正しく着られる。 ○礼法をできる。 ○受け身ができる。 （後ろ、横、前、前回り） ○固め技ができる。 （けさ固め、横四方固め、上四方固め） ○固め技を使った試合が安全に行える。	観察（授業態度、思考・判断） 実技テスト 定期テスト	○	○	○	○
1	球技	バスケットボール	12	○ボールの感触をつかみ、パス、ドリブルの基本動作を身につける。 ○ゴール下のシュートの確率を高める。 ○ドリブルシュート（レイアップシュート）ができる。 ○3対3のハーフコートでの攻防ができる。 ○チームで協力し、ルールを守って試合ができる。 ○主にバイオレーション、パーソナルファウルのルールを理解する。	観察（授業態度、思考・判断） 実技テスト 定期テスト	○	○	○	○
2									
3	体育理論	・スポーツにはどんな楽しさがあるか。 ・特性を味わってスポーツを楽しもう。	5	○各種の運動の特性に応じた学び方や安全の確保の仕方について理解する。	観察（授業態度、思考・判断） 定期テスト	○	○		○
合計時数			89						

観点 観点 観点 観点
観点 観点 観点 観点
観点 観点 観点 観点
観点 観点 観点 観点

第1学年 保健体育科（体育分野）の評価規準

関心・意欲・態度
○ 毎時間の授業準備や片づけをきちんと行っている。
○ 意欲的に学習活動を行っている。

思考・判断
○ プリント・学習ノートを活用し、工夫している。
○ 各単元の内容を実践している。

運動の技能
○ 各単元の技能を習得している。

知識・理解
○ 各単元の基本的な内容を理解している。