

令和5年度 シラバス

学年	教科	教材
1年	保健体育科	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書 最新 中学校保健体育（大修館書店） ・副教材 ステップアップ中学体育（大修館書店） 最新中学校保健体育ノート（大修館書店）

1. 学習の目標

- ・運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- ・運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- ・運動における競争や共同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を育てる。

2. 学習の方法

- ・規律ある行動を取り、準備・片付けも含めて意欲的に授業に取り組む。
- ・グループ活動の際は、積極的に仲間と協力し、課題を解決・克服する力を高める。
- ・教科書や保健ノートを使用して運動や健康に関する知識を身に付ける。

3. 評価の観点と評価方法

評価の観点	評価の方法
知識・技能	授業の様子, 実技(技能)テスト, 定期テスト など
思考・判断・表現	授業の様子, ノート・提出物の内容, 定期テスト など
主体的に学習に取り組む態度	授業態度・忘れ物の有無, 実技テストの一部 など

4. 年間指導計画

月	単元・題材名	主な学習内容	学習のねらい
4	オリエンテーション 体育理論	ラジオ体操、集団行動 運動やスポーツの必要性和楽しさ	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を通じて、自分や仲間の心と体に向き合い、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。また、仲間と交流する楽しさを味わう。 ・運動やスポーツは、人々が求める必要性や楽しさを満たすものとして生み出され、発展してきたことを理解する。
5	器械運動 保健1章	マット運動 健康の成り立ち、運動と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な技に挑戦し、できなかった技をできるようにしたり、出来る技を、さらに美しく雄大に行い、それらを組み合わせ発表したりする。 ・食生活と健康、休養と健康の関係性について理解する。
6	陸上競技 保健1章	短距離走 食事と健康、休養・睡眠と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の記録に挑戦したり、基礎体力の向上に努め、ルールについて理解する。 ・健康の成り立ちについて正しく理解する。 ・運動と健康の関係性について理解する。
7	水泳 保健1章	クロール、平泳ぎ 調和のとれた生活	<ul style="list-style-type: none"> ・全身運動であるため、からだの使い方を工夫して行う。自分の身の安全を守るためのものであると自覚し、できなかった泳ぎ方をできるようにする。 ・現代社会における調和のとれた生活の必要性について理解する。
9	陸上競技 保健2章	走幅跳 体の発育・発達 呼吸器・循環器の発育・発達	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の記録に挑戦したり、走幅跳のルールについて理解する。 ・体の発育・発達、呼吸器、循環器の発育・発達について正しく理解する。
10	球技(ネット型) 保健2章	バレーボール 生殖にかかわる働きの成熟	<ul style="list-style-type: none"> ・集団スポーツの楽しさを知り、戦術を工夫して、チームで協力して戦うことができるようにする。基本的な技術を身につける。 ・生命を生み出す器官の働き働きの成熟とその発育・発達について理解する。

11	球技（ネット型） 保健2章	バレーボール 性への関心と行動 知的機能・情意機能の発達	<ul style="list-style-type: none"> ・集団スポーツの楽しさを知り、戦術を工夫して、チームで協力して戦うことができるようにする。基本的な技術を身につける。 ・思春期ではどのように心が変化するかについて理解する。 ・心にはどのような働きがあるか理解する。
12	長距離走 体育理論	(男子) 1500m (女子) 1000m 運動やスポーツへのかかわり方	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の記録に挑戦したり、基礎的体力の向上に努める。 ・運動やスポーツには多様な関わり方があることを理解する。
1	長距離走 保健2章	時間走 社会性の発達と自立 自己形成	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の記録に挑戦したり、基礎的体力の向上に努める。 ・チームの課題や自己の能力に適した課題を持って運動を行い、技能を身につけ、練習やゲームが出来るようにする。 ・社会性の発達や自分らしさについて理解する。
2	ダンス 保健2章	創作ダンス 欲求とその充足 心と体のかかわりとストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・感じを込めて踊ったり、リズムに乗って全身で踊ったり、仲間と合わせて踊ったりできるようにする。また、表現する喜びを味わうことが出来る。 ・欲求にはどのようなものがあるか理解する。 ・ストレスとはどのようなものなのか理解する。
3	ダンス 体育理論	創作ダンス ストレスへの対処のしかた 悩みに上手に対処しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・感じを込めて踊ったり、リズムに乗って全身で踊ったり、仲間と合わせて踊ったりできるようにする。また、表現する喜びを味わうことが出来る。