

令和6年度 シラバス

| 学年 | 教科    | 教材   |
|----|-------|--|
| 1年 | 保健体育科 | ・教科書 最新 中学校保健体育（大修館書店）<br>・副教材 ステップアップ中学体育（大修館書店）<br>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        | ラジオ体操、集団行動                         | ・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。   |
| 5  | 陸上競技<br>保健1章     | 走幅跳<br>健康の成り立ち、運動と健康               | ・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。<br>・食生活と健康、休養と健康の関係性について理解する。  |
| 6  | 器械運動<br>保健1章     | マット運動<br>食事と健康、休養・睡眠と健康            | ・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。<br>・健康の成り立ちについて正しく理解する。<br>・運動と健康の関係性について理解する。    |
| 7  | 水泳<br>保健1章       | クロール<br>調和のとれた生活                   | ・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。<br>・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<br>保健2章     | 短距離走<br>体の発育・発達<br>呼吸器・循環器の発育・発達   | ・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。<br>・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）<br>保健2章 | バレーボール<br>生殖にかかわる働きの成熟             | ・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。<br>・生命を生み出す器官の働き働きのその発育・発達について理解する。                    |
| 11 | 球技（ネット型）<br>保健2章 | バレーボール<br>性への関心と行動<br>知的機能・情意機能の発達 | ・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。<br>・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。<br>・心にはどのような働きがあるか理解する。 |

|    |              |                                      |  |
|----|--------------|--------------------------------------|--|
| 12 | 長距離走         | (男子) 1500m (女子) 1000m                | ・自分の記録に挑戦したり、基礎的体力の向上に努める。   |
| 1  | 長距離走<br>保健2章 | 時間走<br>社会性の発達と自立<br>自己形成             | ・自分の記録に挑戦したり、基礎的体力の向上に努める。<br>・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。<br>・社会性の発達や自分らしさについて理解する。          |
| 2  | ダンス<br>保健2章  | 創作ダンス<br>欲求とその充足<br>心と体のかかりとストレス     | ・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。<br>・欲求にはどのようなものがあるか理解する。<br>・ストレスとはどのようなものなのか理解する。 |
| 3  | ダンス<br>保健2章  | 創作ダンス<br>ストレスへの対処のしかた<br>悩みに上手に対処しよう | ・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。  |