

1 回生 必修教科「保健体育」授業のシラバス

教科名	保健体育	科目名		単位数	1.05	時間
科目の目標	○体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する。					
教科書	中学保健体育	副教材	新保健体育ワーク ステップアップ中学体育			

うち保健1 2時間

1 学習の目標

- (1) 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い、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につける。
- (2) 運動についての自己課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えた事を他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、構成に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとする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をする態度を養う。

2 学習の方法

- (1) 予習について
 - 基本的に必要ありませんが、「ステップアップ中学体育」を使って事前に種目について学ぶことができます。
- (2) 授業について
 - 準備等については、体育常任委員や教科連絡担当者が事前に連絡することになります。
- (3) 復習について
 - 保健分野・体育分野共に、ワークを使って復習することができます。

<学習アドバイス> ○全身を使い、どうやったら上達するか思考しながら運動に取り組もう。 ○仲間との競争や協働する活動の中で、積極的に協力したり、互いに教え合ったりしながら、意見をたくさん交流しよう。 ○一生懸命運動に取り組み、自分の最善を尽くそう。

3 評価について

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
①知識・技能	○各運動領域における「運動の特性や成り立ち」「技術（技）の名称や行い方」「関連して高まる体力」「伝統的な考え方」「表現の仕方」について、理解しているかどうかを評価します。 ○各運動領域の基本的な技能や動きを身につけ、記録や技に挑戦したり、簡易な試合や発表ができていないかどうかを評価します。
②思考・判断・表現	○自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えた事を他者に伝えることができているかどうかを評価します。
③主体的に学習に取り組む態度	○各運動領域に積極的に取り組み、「公正に取り組む」「互いに協力する」「自己の責任を果たす」「一人一人の違いを認める」などができているかどうかを評価します。

(2) 評価の方法（以下観点①～③は「(1) 評価の観点」と対応する）

観点	評価材料	定期	単元	小	実技	発言	作品	レポ	ハ	ワ	討	ワ				
		考査	ワ	ワ	実習	発表		ート	ート	ーク	議	ーク				
①知識・技能		◎			◎			○		○						
②思考・判断・表現		○			◎	◎		○		○	○					
③主体的に学習に取り組む態度					◎	◎						○				

<担当者からのメッセージ> ○身体の動かし方や使い方を覚えよう。 ○種目ではなく、運動の基本的な技術を身につけよう。
--

■本校で目指す生徒像と身につける資質・能力

高い知性						豊かな人間性			健康な心身		郷土愛と国際性	
探求心		情報活用力		調整力		自律心	寛容さ	感受性	生命尊重の心	強くしなやかな心身	日本人としての誇り	多様性の尊重
関心・意欲	問題発見力	情報収集力	論理的思考力	共感的態度	意見交換・調整力							
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
課題に関心を持ち、問題発見・解決へ向けて意欲的に取り組むことができる。	生じている問題や今後生じうる問題について理解し、解決方法を提案することができる。	多様な視点から必要な情報を収集し、整理・分析して、意見に結びつけることができる。	事象や関係を把握し、多様な情報を整理・分析し、論理的に思考することができる。	相手の感情、思考、行動を理解し、共感を示すことができる。	他者の主張を理解し、自分の主張と調整し、互いに納得できる結論を得ることができる。	強い意志をもち、周囲に流されることがなく、困難に立ち向かうことができる。	異なる価値観や多様な特質を理解し、尊重しながら、互いを高め合うことができる。	有形無形のものや自然に対して、その価値を素直に受け止めることができる。	命の尊さと健康の大切さを理解し、何より自他の生命を尊重することができる。	困難に負けない強い心と体をもち、あらゆる課題に対して柔軟な対応ができる。	郷土に対する深い理解と愛着をもち、日本のよさを伝えることができる。	世界の多様性を理解し、多面的・多角的な視野から他者と接することができる。

4 授業計画 ※【知識・技能】→①、【思考・判断・表現】→②、【主体的に学習に取り組む態度】→③

月	単元	学習内容	評価の観点	考查等	資質・能力
4	○体づくり運動(6) ○新体力テスト(5)	○ <u>体づくり運動</u> ・体ほぐしの運動 ・体の動きを高める運動 ・集団行動(異年齢交流) ○ <u>体力テスト</u> 長座体前屈・握力・背筋力・握力・反復横とび・上体起こし・垂直跳び・50m・ハンドボール投げ・立ち幅跳び・シャトルラン	<u>体づくり運動</u> ①体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動を行おうとしている。 ②自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。 ③意欲的に取り組んでいる。互いに協力して運動を行おうとしている。 <u>陸上競技</u> ①記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、基本的な動きや効率のよい動きを身につけることができる。 ②動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ③陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができる。		DEGHJK DGHJK
5	○陸上競技(10)	○ <u>陸上競技</u> 100m 200m 1500m(男子) 1000m(女子) 走り幅跳び 走り高跳び ※9月はリレーの練習			DEGHJK
6	○球技(40) (バスケットボール9回、バレーボール9回、サッカー9回、ソフトボール9回)	○ <u>球技</u> <u>バスケットボール</u> (全体) ・ハンドリング(直上上げ指を上にしてつかむ)・パス・セットシュートのフォーム・レイアップシュート(外足→内足→シュート)のステップ練習・ <u>バレーボール</u> (全体) ・アンダーハンドパスの力の吸収・ボールインパクト時の末端の固定による腕全体の安定・重心の移動によるコントロール・オーバーハンドパスの構え方・指の押し調整・落下点への移動・アタック基本動作としてドライブ回転・手根部に当てる・頭の後ろから利き手を突き上げる・アンダーサーブを体の回転力を使う <u>ソフトボール</u> (全体) ・バレーボールを使って重心の移動と背筋力使い方・的を設定し力のコントロール <u>バドミントン</u> (全体) ・肘を高く上げること、体のローテーション認識・手首の外転内転によるラケットワーク・バックハンドレシーブ・構え・オーバーとアンダーストロークの足の使い方の違い・ <u>サッカー</u> (全体) ・踏み出しから軸足・重心の移動・上半身と下半身のバランス・助走とステップ・移動物への蹴動作・キックコントロール(方向と強度) ※球技については、基本となる動作を無意識的に行えるように短期間の練習期間(刷り込み)を設けることと、そのことを反復することによって技術を習得させる。			CDEGHJK
7	○ダンス 「フォークダンス」(1) (異年齢交流)		<u>球技に関する共通の観点</u> ①勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、その運動に関連して高まる体力などを理解している。基本的なボールや用具、バット操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できる。②攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる③球技の学習に積極的に取り組み、作戦などについての話し合いに参加することや一人一人の違いに応じたプレイなどを認めることに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができる。		
8	●保健分野 「健康な生活と疾病の予防」(6)			<u>1学期 期末考查</u> 保健分野は「健康な生活と疾病の予防」について。体育分野は「体躯理論」と各種目の特性に応じた技術の構造や技能を高めるための効果的な練習の仕方、ルール、審判方法及び競技会企画や運営の仕方。	ABCDEFJM
9	○水の事故に関する心得(2)				
10	○1学期末考查(1)		<u>フォークダンス</u> ③関心を持ち、進んで練習やダンスに取り組もうとしている。 <u>保健分野</u> ①「健康な生活と疾病の予防」について理解できている。②課題を発見し、その解決に向けて思考・判断・表現できる。 <u>器械運動</u> ①技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力を理解するとともに、技がよりよくできている。②技などの自己課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の行い方を工夫している。③積極的に運動に積極的に取り組み、よい演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲を持ち、健康や安全に気を配ることができている。 <u>ダンス</u> ①感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流ができる。②表現などの自己課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。③ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた表現方法や役割を認めることなどに意欲を持ち、安全や健康に気を配ることができる。 <u>柔道</u> ①技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができる。②攻防などの自己課題を発見し、合理的な解決に向け運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。③柔道の学習に積極的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどなどに意欲を持ち、禁じ技を用いないなど健康や安全に気を配ることができる。 <u>保健分野</u> ①「心身の機能の発達と心の健康」について理解できている。②課題を発見し、その解決に向けて思考・判断・表現できる。		
11	○陸上競技(6) 「リレー」				DEGHJK
12	○器械運動(8)				DGHJK
1	○武道(10) ○ダンス(10) ※柔道は男子、ダンスは女子が選択 ●保健分野 「心身の機能の発達と心の健康」(6)	○ <u>器械運動</u> (全体) ・跳び箱運動 開脚とび・閉脚とび 台上前転・前方倒立回転等 ・マット運動 前転・後転・開脚前転・開脚後転 伸膝前転・伸膝後転・倒立前転 側方倒立回転・三点倒立等		<u>2学期 期末考查</u> 保健分野は「心身の機能の発達と心の健康」(について。各種目の特性に応じた技術の構造や技能を高めるための効果的な練習の仕方、ルール、審判方法及び競技会企画や運営の仕方	DEGHJKL DEFGHIJKL ABCDEFJM
2	○2学期末考查(1)				
3	●体育理論 「運動やスポーツの多様性」(3) ※天候等を考慮しながら、年間を通じて実施する。	○ <u>男子</u> <u>ダンス</u> 現代的なリズムのダンス 創作ダンス等 ○ <u>女子</u> <u>柔道</u> 受け身・手技・足技・腰技 固め技等			ABCDEFJM