

## 中学校 保健体育科シラバス

### 3年間のねらい 学習目標

本校の体育は6年間一貫教育をふまえて、中学1年、2年においては基本技能を学び、安全に体育を実施していく基礎作りを行う。また、中学3年、高校1年においては中学1、2年で学んだ基本技能を基に、応用技能を身につけ、さらに高度な身体運動、スポーツに取り組む。高校2年、3年では発展技能として、過去4年間で学んだ技能をさらに発展させて、実際のゲームも取り入れながら、楽しく、効果的な身体運動、スポーツに取り組んでいく。

保健では、健康や安全に関わることに関心を持ち、広く知識を身につけ、自己の生活に生かしていく授業を目指します。

|    |          |     |                 |
|----|----------|-----|-----------------|
| 学年 | 第1・2・3学年 | 教科書 | 学研 新中学保健体育      |
|    |          | 副教材 | 新中学保健体育の学習①・②・③ |

### 学習到達目標

心身の健全な育成をはかり、スポーツの楽しさ、身体活動の爽快さを学習するとともに、ルールを遵守する姿勢や礼儀を学び、習得する。

### 学習方法

- ・体育 人工芝の第1・第2グラウンド、400mオールウェザーのトラック、多目的グラウンド、野球場、第1・第2体育館、開閉式ドームプールなど、非常に充実した体育施設を十二分に活用し、多種多様のスポーツ実技を行い、学習到達目標を達成する。
- ・保健 教科書と副教材を中心に授業を行い、実用的な知識を習得する。

### 保健：年間シラバス (1年間の学習予定表)

<週1時間>

中学1年生

| 学期  | 学習内容・項目    | 学習のポイントと到達目標                                    | 評価の観点と補講等                                         |
|-----|------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1学期 | 心身の発達と心の健康 | 1. 体の発育・発達<br>2. 呼吸・循環器機能の発達について学習する。<br>3.     | 【評価方法】<br>1. 期末考査<br>2. 保健ノート等の提出物<br>3. 学習態度の平常点 |
| 2学期 |            | 3. 性機能の成熟<br>4. 性とどう向き合うかについて学習する。              |                                                   |
| 3学期 |            | 5. 考え感動し決断する<br>6. 人とのかかわり<br>7. 自分らしさについて学習する。 |                                                   |

### 保健：年間シラバス (1年間の学習予定表)

<週1時間>

中学2年生

| 学期  | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標                               | 評価の観点と補講等                          |
|-----|---------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| 1学期 | 健康と環境   | 1. 環境の変化に体はどう対応するか<br>2. 快適な環境の条件について学習する。 | 【評価方法】<br>1. 期末考査<br>2. 保健ノート等の提出物 |

|             |  |                                                   |             |
|-------------|--|---------------------------------------------------|-------------|
| 2<br>学<br>期 |  | 3. 部屋の空気をきれいに<br>4. 水とわたしたちの生活について学習する。           | 3. 学習態度の平常点 |
| 3<br>学<br>期 |  | 5. し尿・生活排水の処理<br>6. ごみの処理<br>7. 環境の汚染と保全について学習する。 |             |

**保健：年間シラバス** (1年間の学習予定表)

<週1時間>

中学3年生

| 学<br>期      | 学習内容・項目     | 学習のポイントと到達目標                                                                                                      | 評価の観点と補講等                                         |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1<br>学<br>期 | 傷害の防止       | 1. 傷害の原因と防止<br>2. 交通事故の現状と原因<br>3. 交通事故の防止<br>4. 自然災害に備えて<br>5. 応急手当の意義と手順<br>6. 意識がない場合の手当て<br>7. 傷の手当てについて学習する。 | 【評価方法】<br>1. 期末考査<br>2. 保健ノート等の提出物<br>3. 学習態度の平常点 |
| 2<br>学<br>期 | 健康な生活と病気の予防 | 1. 健康の成り立ち<br>2. 運動と健康<br>3. 食生活と健康<br>4. 休養と健康<br>5. 生活習慣とその予防について学習する。                                          |                                                   |
| 3<br>学<br>期 |             | 6. 喫煙と健康<br>7. 飲酒と健康<br>8. 薬物乱用と健康<br>9. 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ<br>10. 感染症とその予防について学習する。                                 |                                                   |

**体育実技：年間シラバス** (1年間の学習予定表)

<週2時間>

※下記のシラバスは、男子・女子ともに天候や体育施設の利用状況などの条件により異なる場合もある。

中学1年生(男子)

| 学<br>期      | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標                           | 評価の観点と補講等                           |
|-------------|---------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| 1<br>学<br>期 | 集団行動    | 集合・解散・列の増減。“礼”といった集団行動の基礎を学ぶ。          | 集団行動の正確さを評価する。                      |
|             | 体づくり運動  | 各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。      | 体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキル技能テストを行う。 |
|             | 水泳      | 水慣れ、蹴のび、ビート板キック、プル。<br>25m平泳ぎ、25mクロール。 | 蹴のびの距離、平泳ぎ・クロールのスキル技能テスト・タイム計測。     |

|             |          |                                        |                                 |
|-------------|----------|----------------------------------------|---------------------------------|
| 2<br>学<br>期 | ソフトボール   | キャッチボール（投げる・受ける）の基本を習得する。              | キャッチボールのスキル技能テストを行う。            |
|             | サッカー     | ボールリフティング、キック、トラッピング、ドリブルなどの技能を修得する。   | ボールリフティング回数、ドリブルのタイム測定。         |
|             | 持久走      | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。        | タイム計測。                          |
| 3<br>学<br>期 | 陸上（短距離走） | 50m走のスタート、中間疾走を学ぶ。                     | タイム計測。                          |
|             | バレーボール   | キャッチボール（オーバーハンド）、サーブ（アンダーハンドサーブ）を習得する。 | オーバーハンド・アンダーハンドサーブのスキル技能テストを行う。 |

中学1年生（女子）

| 学<br>期      | 学習内容・項目     | 学習のポイントと到達目標                           | 評価の観点と補講等                           |
|-------------|-------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| 1<br>学<br>期 | 集団行動        | 集合・解散・列の増減。“礼”といった集団行動の基礎を学ぶ。          | 集団行動の正確さを評価する。                      |
|             | 体づくり運動      | 各種の体ほぐし運動、体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。      | 体ほぐし運動、体力を高める運動の理解度、動きのスキル技能テストを行う。 |
|             | サッカー        | ボールリフティング、キック、トラッピング、ドリブルなどの技能を修得する。   | ボールリフティング回数、ドリブルのタイム測定。             |
|             | 器械運動（マット運動） | 前転、後転（開脚、伸膝、倒立、飛込み）、側転、倒立を行う。          | 各動作のスキル技能テストを行う。                    |
| 2<br>学<br>期 | 水泳          | 水慣れ、蹴のび、ビート板キック、プル。25m平泳ぎ、25mクロール。     | 蹴のびの距離、平泳ぎ・クロールのスキル技能テスト・タイム計測。     |
|             | ソフトボール      | キャッチボール（投げる・受ける）の基本を習得する。              | キャッチボールのスキル技能テストを行う。                |
|             | バレーボール      | キャッチボール（オーバーハンド）、サーブ（アンダーハンドサーブ）を習得する。 | オーバーハンド・アンダーハンドサーブのスキル技能テストを行う。     |

|             |     |                                 |        |
|-------------|-----|---------------------------------|--------|
| 3<br>学<br>期 | 持久走 | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。 | タイム計測。 |
|-------------|-----|---------------------------------|--------|

体育実技：年間シラバス (1年間の学習予定表)

<週2時間>

※下記のシラバスは、男子・女子ともに天候や体育施設の利用状況などの条件により異なる場合もある。

中学2年生(男子)

| 学<br>期      | 学習内容・項目   | 学習のポイントと到達目標                                  | 評価の観点と補講等                                 |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1<br>学<br>期 | バレーボール    | パス(オーバーハンド、アンダーハンド)、サーブ(フローター)を習得する。          | パス(オーバーハンド、アンダーハンド)、フローターサーブのスキル技能テストを行う。 |
|             | 陸上(3種目競技) | 50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げの3種目を競う。                   | 3種目計測。                                    |
|             | 水泳        | 25m平泳ぎ、25mクロール、25m背泳。                         | 各泳ぎのスキル、及びタイム計測。                          |
| 2<br>学<br>期 | サッカー      | シュート、フェイント、1対1。                               | 多様なキックの技能の評価、シュート技能の正確性の評価。               |
|             | 卓球        | 基本的なストローク(フォア・バック)を習得する。                      | フォア・バックのスキル技能テストを行う。                      |
|             | 柔道        | 柔道着の着方、所作、作法、受け身(後ろ、横)、前回り受け身(座位)。            | 受け身のスキル技能テストを行う。                          |
|             | 持久走       | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。               | タイム計測。                                    |
| 3<br>学<br>期 | ソフトボール    | キャッチボール(強いボールを投げ・受け)、ゴロ処理(ゴロを捕ってステップをして送球する)。 | キャッチボール(強いボールの投げ受け)、ゴロ処理のスキル技能テストを行う。     |

中学2年生（女子）

| 学期      | 学習内容・項目     | 学習のポイントと到達目標                            | 評価の観点と補講等                                 |
|---------|-------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1<br>学期 | バレーボール      | パス(オーバーハンド、アンダーハンド)、サーブ(フローター)を習得する。    | パス(オーバーハンド、アンダーハンド)、フローターサーブのスキル技能テストを行う。 |
|         | 陸上(3種目競技)   | 50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げの3種目を競う。             | 3種目計測。                                    |
|         | 器械運動(跳び箱)   | 開脚跳び、屈伸跳び、抱え込み跳びを行う。                    | 各飛び方のスキル技能テストを行う。                         |
| 2<br>学期 | 水泳          | 25m平泳ぎ、25mクロール、25m背泳。                   | 各泳ぎのスキル、及びタイム計測。                          |
|         | 卓球          | ラケットの握り方、ボールつき、基本的なストローク(フォア・バック)を習得する。 | フォア・バックのスキル技能テストを行う。                      |
|         | ダンス(リズムダンス) | リズムに乗った動き、リズムに乗ったステップを習得する。             | ダンスの特性の理解度、動きのスキル技能テストを行う。                |
| 3<br>学期 | 持久走         | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。         | タイム計測。                                    |

体育実技：年間シラバス (1年間の学習予定表)

<週3時間>

※下記のシラバスは、男子・女子ともに天候や体育施設の利用状況などの条件により異なる場合もある。

中学3年生（男子）

| 学期      | 学習内容・項目 | 学習のポイントと到達目標                        | 評価の観点と補講等               |
|---------|---------|-------------------------------------|-------------------------|
| 1<br>学期 | サッカー    | シュート(ポストシュート)、3対1、ミニゲーム。            | ポストシュートの技能評価とリーグ戦による勝敗。 |
|         | ドッジボール  | キャッチボール(いろいろな状況で)、振り向く、座位からなど遠投を行う。 | キャッチボールのスキル、遠投の距離を計測。   |
|         | 柔道      | 前回り受け身(立位)、寝技の習得。                   | 前回り受け身と寝技のスキル技能テストを行う。  |

|             |             |                                                      |                                           |
|-------------|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|             | 器械運動（マット運動） | 後転倒立、頭はね起き、倒立回転跳びを行う。                                | 各動作のスキル技能テストを行う。                          |
|             | 水泳          | 平泳ぎ、クロール、背泳ぎ。ターンの技術を習得する。                            | タイム計測とターン技能を評価する。                         |
| 2<br>学<br>期 | バレーボール      | 対人パス（オーバー・アンダー）、サーブカット、サーブを習得する。                     | 対人パス、サーブのスキル技能テストを行う。                     |
|             | ソフトボール      | ゴロ・フライの処理（ステップをして送球する）、ティーバッティング、ピッチング（スローピッチ）を習得する。 | ゴロ・フライの処理、バッティングの飛距離、スローピッチの正確性の技能テストを行う。 |
|             | 陸上（3種目競技）   | 80mハードル、走り幅跳び、ソフトボール投げの3種目を競う。                       | 3種目計測。                                    |
|             | 持久走         | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。                      | タイム計測。                                    |
| 3<br>学<br>期 | ラグビー        | ボールコントロール、パス、キックを習得する。                               | パス、キックのスキル技能テストを行う。                       |
|             | 卓球          | ドライブ・カットの技術、サーブを習得する。                                | ドライブ・カット、サーブのスキル技能テストを行う。                 |
|             | バスケットボール    | ランニングパス、ドリブルシュート、守備の動作、1対1。                          | ランニングパス、ドリブルシュートのスキル技能テストを行う。             |

中学3年生（女子）

| 学期          | 学習内容・項目    | 学習のポイントと到達目標               | 評価の観点と補講等                                |
|-------------|------------|----------------------------|------------------------------------------|
| 1<br>学<br>期 | ダンス（創作ダンス） | テーマに対するイメージの表現を創作する。       | 創作のプロセス、構成・動きの作品の評価。                     |
|             | ハンドボール     | キャッチボール、ドリブル、ランニングシュートを行う。 | キャッチボール、動きの中でのスキル、ドリブル、シュートのスキル技能テストを行う。 |
|             | サッカー       | シュート（ポストシュート）、3対1、ミニゲーム。   | ポストシュートの技能評価とリーグ戦による勝敗。                  |

|             |             |                                                      |                                           |
|-------------|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|             | ソフトボール      | ゴロ・フライの処理（ステップをして送球する）、ティーバッティング、ピッチング（スローピッチ）を習得する。 | ゴロ・フライの処理、バッティングの飛距離、スローピッチの正確性の技能テストを行う。 |
| 2<br>学<br>期 | 水泳          | 平泳ぎ、クロール、背泳ぎ。ターンの技術を習得する。                            | タイム計測とターン技能を評価する。                         |
|             | 器械運動（マット運動） | 後転倒立、頭はね起き、倒立回転跳びを行う。                                | 各動作のスキル技能テストを行う。                          |
|             | 陸上（3種目競技）   | 80mハードル、走り幅跳び、ソフトボール投げの3種目を競う。                       | 3種目計測。                                    |
|             | キックベース      | 基礎的な技能の習得、ルールを理解し、ゲームを行う。                            | 動きの中でのスキル、キックや守備のスキル技能テストを行う。             |
| 3<br>学<br>期 | バレーボール      | 対人パス（オーバー・アンダー）、サーブカット、サーブを習得する。                     | 対人パス、サーブのスキル技能テストを行う。                     |
|             | 持久走         | 校内マラソンを行い、心肺機能を高めるとともに体力向上を目指す。                      | タイム計測。                                    |