

中学校 保健体育科 シラバス

3年間のねらい 学習目標

体育分野では6年間一貫教育を最大限に活用し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することができるようにすることが目標である。そのために、中学1年、2年において基本技能を学び、安全で公平・公正に体育を実施していく基礎作りを行う。また、中学3年生では過去に学んだ基本技能を基に、応用技能を身につけ、さらに高度な身体活動や種目に取り組む。高校3年間では、中学生で学んだ技能をさらに発展させて、ゲーム形式の授業等、より高度な授業を行うものとする。さらに6年間を通して、主体的・対話的で深い学びの実現に取り組んでいくことを目指す。

保健分野では、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す。

保健体育として他教科と横断的に関わり合い、運動やスポーツとの多様な考え方を養い、体力や技能の程度に関わらず、運動やスポーツの楽しみ方を身に付けていくことができるようにする。

第1・2・3学年 保健体育 (週3+3+4時間)	教科書	新中学保健体育 (学研)
	副教材	新中学保健体育の学習①・②・③

学習到達目標

- 1、身体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動の意義と行い方、身体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
- 2、技ができる楽しさや喜びを味わい、運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができるようにする。
- 3、心身の健全な育成をはかり、身体活動の爽快さ、スポーツの楽し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。
- 4、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。
- 5、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技術や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。
- 6、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、伝統的な考え方、技の名称や行い方、等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ようにする。
- 7、感じを込めて踊ったり皆で踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や表現の仕方などを理解するとともに、イメージをとらえた表現や踊りを通じた交流をすることができるようにする。
- 8、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解することができるようにする。
- 9、健康・安全についての知識を正しく理解し、生涯を通じてより良い行動ができるようにする。

評価の観点

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学ぶ力・人間性等
評価 規 準	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や、生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けてい	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人生活における健康に関する課	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に自主的に取り組もうとしている。また、健康を大切に、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主

る。また、個人生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	的に取り組もうとしている。
--	--	---------------

学習方法

- ・体育 第1・第2グラウンド、400mトラック、多目的グラウンド、野球場、第1・第2体育館、プール、ダンス場、卓球場、レスリング場、柔道場、剣道場など、充実した体育施設を活用し、多種多様な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。

年間シラバス (1年間の学習予定表)

〈保健分野〉

中学1年生 <週1時間> ※体育理論については保健授業の進行状況によって変更する場合がある。

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	【健康な生活と病気の予防】 1. 健康の成り立ち 2. 運動と健康 3. 食生活と健康 4. 休養・睡眠と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・病気や健康にはどんなことが関わっているか理解する。 ・運動の効果と、健康づくりのための運動の行い方を理解する。 ・健康のためには、休養・睡眠食生活でどんなことに気をつける必要があるか理解する。 ・健康のためには、休養・睡眠をどのようにとればよいか理解する。 	【評価の観点】 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 【評価方法】 1. 期末考査 2. 保健ノート等の提出物 3. 観察及び記録
2 学期	【心身の発達と心の健康】 1. 体の発育・発達 2. 呼吸・循環器の発達 3. 生殖機能の成熟 4. 性とどう向き合うか 5. 心の発達① 6. 心の発達②	<ul style="list-style-type: none"> ・体の各器官はどのように発育・発達するのか理解する。 ・呼吸器や循環器はどのように発達するのか理解する。 ・思春期の体の変化や月経、射精、妊娠は、どんな仕組みで起こるか理解する。 ・思春期における性意識の変化と、性に関する適切な態度や行動の選択について理解する。 ・心と脳の関係と、知的機能・情意機能発達の仕方について理解する。 ・社会性の発達の仕方について理解する。 	
3 学期	7. 自己形成 8. 欲求不満やストレスへの対処 【スポーツの多様性】 1. スポーツの始まりと発展 2. スポーツへの多様な関わり方	<ul style="list-style-type: none"> ・自己を見つめることにはどんな意味があり、どのように自己形成がなされるかを理解する。 ・心と体にはどんな関わりがあるか、また、欲求不満やストレスにはどのように対処すればよいか理解する。 <p>※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。</p>	

	3. スポーツの多様な楽しみ方 スポーツのルール等		
--	------------------------------	--	--

中学2年生 <週1時間> ※体育理論については保健授業の進行状況によって変更する場合がある。

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	【健康な生活と病気の予防】 1. 生活習慣病とその予防-1 生活習慣病とその予防-2 2. がんとその予防 3. 喫煙と健康 4. 飲酒と健康 5. 薬物乱用と健康 6. 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防の観点から、自分の生活を振り返る。 ・喫煙は喫煙者の周りの人にどんな影響を及ぼすのか理解する。 ・飲酒は健康にどんな影響を及ぼすのか理解する。 ・薬物の心身への害と社会への悪影響について理解する。 ・薬物乱用をはじめるきっかけと防止対策について理解する。 	【評価の観点】 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 【評価方法】 1. 期末考査 2. 保健ノート等の提出物 3. 観察及び記録
2 学期	【傷害の防止】 1. 傷害の原因と防止 2. 交通事故の現状と原因 3. 交通事故の防止 4. 犯罪被害の防止 5. 自然災害に備えて 6. 応急手当の意義と基本	<ul style="list-style-type: none"> ・傷害は、どんなことで起こり、どうすれば防止できるのか理解する。 ・中学生の交通事故の特徴と交通事故の原因について理解する。 ・交通事故を防止するためには、どんな対策をとればよいのか理解する。 ・犯罪被害を防止するためにはどうすればよいかを理解する。 ・地震や台風、大雨などによる被害を防ぐにはどうすればよいか理解する。 ・応急手当が必要なのはなぜか、どんな手当が基本なのか理解する。 ・応急手当の一般的な流れを通報の練習を通して理解する。 	
3 学期	3. スポーツの学び方 【スポーツの効果と安全】 1. スポーツが体と心に及ぼす効果 2. スポーツの学び方 3. スポーツの安全な行い方 スポーツのルール等	※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	

中学3年生 <週1時間> ※体育理論については保健授業の進行状況によって変更する場合がある。

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	【健康な生活と病気の予防】 1. 感染症とその予防-1 感染症とその予防-2 2. 性感染症とその予防 /エイズ1、2 3. 健康を守る社会の取り組み 4. 医療機関の利用と医薬品の使用	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症はどのように起こり、どうすれば予防できるのか理解する。 ・学級閉鎖などを例にして、感染症予防の対策の意味を考える。 ・性感染症はどんな病気であり、どうすれば予防できるのか理解する。 ・性感染症の予防について、感染症や関係者の立場に立って考える。 ・保健機関、医療機関のそれぞれの役割と利用の仕方を理解しよう。 ・医薬品の作用と正しい使い方について理解する。 ・人々の健康を守るために、地域ではどんな活動が行われているか理解する。 	【評価の観点】 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 【評価方法】 1. 期末考査 2. 保健ノート等の提出物 3. 観察及び記録
2 学 期	【健康と環境】 1. 環境の変化と適応能力 2. 活動に適した環境 3. 室内の空気の条件 4. 水の役割と飲料水の確保 5. 生活排水の処理 6. ごみの処理 7. 環境の汚染と保全	<ul style="list-style-type: none"> ・環境の変化に対して、体はどのように対応するかを理解する。 ・活動に適した温度、湿度、明るさなどの環境の範囲について理解する。 ・二酸化炭素や一酸化炭素の体への影響と、それらの管理の方法を理解する。 ・水はどんな役割を果たしているか、また飲料水はどのように確保されているのか理解する。 ・生活排水はどのように処理されているか理解する。 ・ごみはどのように処理されているのか理解する。 ・環境汚染は健康にどんな影響を及ぼすのか理解する。 	
3 学 期	【文化としてのスポーツ】 1. スポーツの文化的意義 2. 国際的なスポーツ大会とその役割 3. 人々を結び付けるスポーツ スポーツのルール等	※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	

年間シラバス (1年間の学習予定表)

〈体育実技〉 ※下記のシラバスは、男子・女子ともに天候や施設環境により変更となる場合がある。

中学1年生(男子) <週2時間>

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	集団行動 ダンス 球技 水泳 体づくり運動	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、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。 ②運動・体力向上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付けるようにする。 ③運動についての自己の課題を発見し、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ことを他者に伝える力を養う。 ④運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、参画することができるようにする。 ⑤一人ひとり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・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。	【評価の観点】 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 ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。 【評価方法】 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学 期	球技 器械運動 持久走 体づくり運動		
3 学 期	球技 体づくり運動		

中学1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 学 期	集団行動 武道 器械運動 球技 体づくり運動	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、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。 ②運動・体力向上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付けるようにする。 ③運動についての自己の課題を発見し、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ことを他者に伝える力を養う。 ④運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、参画することができるようにする。 ⑤一人ひとり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・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。	【評価の観点】 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 ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。 【評価方法】 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学 期	水泳 球技 持久走 体づくり運動		
3 学 期	球技 体づくり運動		

中学2年生（男子） <週2時間>

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	体力測定 陸上競技 球技 水泳 体づくり運動	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、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。 ②運動・体力向上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付けるようにする。 ③運動についての自己の課題を発見し、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ことを他者に伝える力を養う。 ④運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、参画することができるようにする。 ⑤一人ひとり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・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。	【評価の観点】 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 ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。 【評価方法】 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学期	球技 武道 持久走 体づくり運動		
3 学期	球技 体づくり運動		

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 学期	体力測定 陸上競技 球技 体づくり運動	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、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。 ②運動・体力向上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付けるようにする。 ③運動についての自己の課題を発見し、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ことを他者に伝える力を養う。 ④運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、参画することができるようにする。 ⑤一人ひとり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・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。	【評価の観点】 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 ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。 【評価方法】 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学期	水泳 球技 ダンス 持久走 体づくり運動		
3 学期	球技 体づくり運動		

中学3年生（男子） <週3時間>

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	球技 武道 水泳 体づくり運動	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、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。 ②運動・体力向上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付けるようにする。 ③運動についての自己の課題を発見し、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ことを他者に伝える力を養う。 ④運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、参画することができるようにする。 ⑤一人ひとり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・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。	【評価の観点】 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 ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。 【評価方法】 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学期	球技 持久走 体づくり運動		
3 学期	球技 体づくり運動		

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 学期	ダンス 球技 体づくり運動	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、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。 ②運動・体力向上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付けるようにする。 ③運動についての自己の課題を発見し、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ことを他者に伝える力を養う。 ④運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、参画することができるようにする。 ⑤一人ひとり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・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。	【評価の観点】 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 ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。 【評価方法】 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学期	水泳 球技 持久走 体づくり運動		
3 学期	球技 体づくり運動		