保健体育シラバス　中学２年

1. 学習の到達目標と評価の観点

<table>
<tr><th rowspan="2">（科目）
保健体育</th><th>単位数</th><th>学科・学年・学級</th><th>使用教科書と補助教材</th></tr>
<tr><td>３単位</td><td>第２学年</td><td>・中学保健体育（学研）
・ワンダフルスポーツ</td></tr>
<tr><td>学習の到達目標</td><td colspan="3">・個人生活における健康・安全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。
・健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
・生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。
・保健の見方・考え方を働かせ，合理的，計画的な解決に向けた学習過程を通して，生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し，改善していくための資質・能力を育成する。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">評価の観点</td><td colspan="3">運動の合理的，計画的な実践を通して，運動の楽しさや喜びを深く味わい，生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため，運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに，それらの技能を身に付けるようにする。
生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。
＜主体性・多様性・協働性＞</td></tr>
<tr><td colspan="3">自分の技能の習得状況を判断し、学習すべき課題を設定できる。
課題解決に向けた練習方法を工夫している。
互いに助言しあって学習できる。
学習の成果を判断し、あらたな課題設定をすることができる。
チームの課題を見つけ、解決に向け、計画的に学習している。
健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
＜思考力・判断力・表現力＞</td></tr>
<tr><td colspan="3">個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに，技能を身に付けるようにする。
重要用語および関連事項を理解しようとしている。
＜知識・技能＞</td></tr>
</table>

【点数化が難しい課題については、観点別評価とする。】

Ａ：「十分満足できる」状況と判断されるもの・・・・・100%

Ｂ：「おおむね満足できる」状況と判断されるもの・・・ 80%

Ｃ：「努力を要する」状況と判断されるもの　・・・・・ 60%

Ｄ：未提出，未実施　・・・・・ 0%

2. 学習計画及び評価方法等

学期	単　元	学習のねらい	学習のポイント，使用教材等
1学期	体力テスト	・体力テストの正しい計測方法を理解し、皆で協力して安全に気を配りながら、公正な計測ができるようになる。	・ストップウォッチ ・握力計 ・長座体前屈計測器 ・メジャー ・ハンドボール ・マット
	体育祭種目練習	・体育祭種目である「玉入れ」のルールを理解し、皆で協力しながら一つでも多くの玉を入れることが出来る事を目指す。	・玉を多く入れる為にどうすれば良いか積極的に意見を出し、共有する。
	バレーボール オーバーパス アンダーパス 直上パス アンダーサーブ	1) バレーボールのルールを理解し，安全に練習やゲームを行うための，正しい知識をもつことができる。また，レシーブ・トス・スパイク・ブロックなどの基本を着実に身につけ，多彩な連携を組み立てられるようにする。 (2) 攻防などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。	・バレーボール ・バレーボール用ネット ・電子ホイッスル ・得点板
	マット運動 前転 後転 開脚前転 開脚後転 倒立前転	・自己の能力に応じて技能を高め，技が円滑にできるようにする。互いに協力したり補助したりし，計画的練習や発表の仕方の工夫ができるようにする。 ・マット運動の技を，系統的に理解することができる。また，前転や後転，倒立などの基礎的な技能を着実に身につけた後，	・マット ・iPad ・ストレッチを十分に行い、柔軟性を養うとともに、怪我のないようにする。 手や頭の付き方に注意する。 ・iPad を利用し自分の動きを見返すことにより、さらに高い技術を身につけられるようにする。

		自己の能力に応じて，さらに発展した技能を身につけ，それらを組み合わせた演技ができるようにする。 ・各種の技の特性を知り，技などの自己や仲間の課題を発見し，合理的・計画的な解決に向けた取り組みを工夫し，自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ・マット運動の技能を知り，技能の獲得のために，互いに補助をしあったりして，積極的に練習に取り組むことができる。	
2学期	サッカー パス（インサイドキック） ３（オフェンス） 対 １（ディフェンス） シュート（インステップ） ゲーム 保健 １章　健康な生活と病気の予防① 1.健康の成り立ち ①主体の要因 ②健康の成り立ち 2.運動と健康 ①運動の効果と必要性 ②健康づくりのための運動の行い方 ③グループ学習	・サッカーの基本技能であるパス（インサイドキック）、シュート（インステップキック）、ドリブルの習得。積極的に取り組むとともに、自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫できるようになる。 ・病気や健康にはどんなことが関わっているか理解する。 ・自分にとって健康とは何かについて考える。 ・運動の効果と，健康づくりのための運動の行い方について理解する。 ・生活の中に運動を取り入れるためにできることについて考える。 テーマ 「健康の保持増進の為の運	・ボールの蹴り方、扱い方。 ・ルールを把握した上で相手の動きに合わせたパスや防御方法などの戦術を理解する。 ・効果的に得点をとるためのポジショニングとシュートを理解し、得点できるようにする。 ・死因別にみた，わが国の死亡率や患者の病気の傾向について理解できる。 ・新しい病気の傾向について，具体的な事例を踏まえて理解できる。 ・有酸素運動をはじめ，各運動の特性や役割，効果について具体的に理解することができる。 ・タブレット グループで課題を共有す

		動と健康」	る。
	３．食生活と健康 ①エネルギーや栄養素と食事 ②生活リズムと食生活	・健康のために食生活で気を付けるべきことについて理解する。 ・食生活に問題点があるかどうかについて考える。	・健康的な食生活のための栄養素の働きや食事摂取基準について，正しく理解をもつことができる。
	４．休養・睡眠と健康 ①心身の疲労と健康障害 ②休養・睡眠のとり方	・健康のために休養・睡眠をどのようにとればよいか理解する。 ・休養・睡眠のとり方の工夫を考える。	・「休養・睡眠」の役割や，人間の日内リズムなどについて，正しく理解することができる。
	ダンス リズムを使ったコミュニケーション 現代的なリズムダンス グループ学習 （課題テーマ作品作り）	・感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表ができる。 ・表現などの自己や仲間の課題を発見し、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ことを他者に伝えることができる。 ・積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとすること、交流などの話し合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとすることなどや、健康・安全に気を配ることなどができるようになる。	ダンス記録シート iPad を利用し、動きや構成を確認させ作品修正を行いより良い作品にする。
３学期	持久走 ８分間走 ９分間走 10 分間走	・所定の時間内にどれだけ走行距離を延ばせるかの課題を通して、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、積極的に健康・安全に気を配り、積極的に参加できるようになる。	・タイマー ・ストップウォッチ ・記録用紙 ・周回数の正確な記録 ・走行後のクールダウン（歩行）の実施

	保健 第３章　健康的な生活と病気の予防② １.生活習慣病とその予防 ①生活習慣病とは ②循環器の病気 ③糖尿病 ④歯周病 ⑤生活習慣病の予防	・生活習慣病を引き起こす要因と予防の仕方について理解する。 ・生活習慣病と関連させて自分の生活を振り返る。	・学ぶ内容に関連した教科を越えたトピックスの共有 ・生活習慣病の原因と，その予防に関する３つの段階について正しく理解することができる。
	２．がんとその予防 ①がんとは ②がんの予防	・がんを引き起こす要因と予防の仕方について理解する。 ・がんと関連させて自分の生活を振り返る。	・がんを早期に発見することの重要性について知り，がんの予防や治療に関する正しい知識をもつことができる。
	３．喫煙と健康 ①喫煙の健康への影響 ②20 歳未満の喫煙の害 ③周りの人などへの影響	・喫煙が喫煙者や周りの人に及ぼす影響について理解する。 ・20 歳未満の喫煙の害についてまとめたり他者に伝えたりする。	・喫煙者本人のみでなく，周囲の人への健康影響など喫煙に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。
	４．飲酒と健康 ①飲酒の健康への影響 ②長期間にわたる飲酒の害	・飲酒が健康に及ぼす影響について理解する。 ・20 歳未満の飲酒の害についてまとめたり他者に伝えたりする。	・アルコールの作用や，それに伴う健康障害についての理解を深め，飲酒に関する適切な意志決定や行動選択をできるようにする。
	サッカー 　ゲーム	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、サッカーの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解するとともに、２学期に身に付けた基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開できる。	・ビブス ・ホイッスル ・ストップウォッチ ・効果的に得点をとるためのポジショニングとシュートを理解し、得点できるようにする。 ・ルールの理解とゲーム進行について皆が理解し、審判を含めてゲーム運営をスムーズに行えるようにする。

評価の観点及び内容	評価方法（具体例）
運動の技能を身に付け、授業に積極的に参加し、それがよりよいものとなるよう改善及び修正を考えることができる。また、健康・安全に気を配ることができる。 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うことができる。 ＜主体性・多様性・協働性＞	授業課題進捗状況
自分の技能の習得状況を判断し、学習すべき課題を設定できる。 課題解決に向けた練習方法を工夫している。 互いに助言しあって学習できる。 学習の成果を判断し、あらたな課題設定をすることができる。 チームの課題を見つけ、解決に向け、計画的に学習している。 健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，目的や状況に応じて他者に伝える力を養うことができる。 ＜思考力・判断力・表現力＞	作成課題の提出
それぞれのルールを理解し、マナーを守りながら、よりよいパフォーマンスができるよう努力と工夫をしている。 重要用語および関連事項を理解しようとしている。 ＜知識・技能＞	定期考査 ノート

【観点別評価】

１．ノート提出の場合
Ａ：板書・パワポ等で提示した内容だけでなく、説明した内容のメモが記載され、丁寧に記録されている。
Ｂ：到達目標を達成している。
Ｃ：最低限の板書内容の転記にとどまっている。