

# 保健体育シラバス 中学1年

## 1. 学習の到達目標と評価の観点

	単位数	学科・学年・学級	使用教科書と補助教材
(科目) 保健体育	3 単位	第 1 学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中学保健体育(学研)</li> <li>・ ワンダフルスポーツ(新学社)</li> </ul>
学習の到達目標	<p>〈体育分野〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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付けるようにする。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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、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する態度を養う。</li> </ul> <p>〈保健分野〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>		
評価の観点	<p>単元に積極的に取り組むとともに、正しい実施方法で演技、行動、計測ができること、フェアなプレイを守ろうとすること、一人一人の挑戦を認めようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりする。</p> <p>〈主体性・多様性・協働性〉</p>		
	<p>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。</p> <p>課題解決に向けた練習方法を工夫している。</p> <p>互いに助言しあって学習できる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>〈思考力・判断力・表現力〉</p>		
	<p>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。</p> <p>重要用語および関連事項を理解しようとしている。</p> <p>〈知識・技能〉</p>		

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストップウォッチ</li> <li>握力計</li> <li>長座体前屈計測器</li> <li>メジャー</li> <li>ハンドボール</li> <li>マット</li> </ul>
	体育祭種目練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育祭種目である大玉リレーのルールを理解し、皆で協力しながらタイムアップを目指す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大玉リレーのタイムを縮めるにはどうすれば良いか積極的に意見を出し、共有する。</li> </ul>
	集団行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>集団行動の基本的な技能を理解、習得し、積極的に皆と協力し、行動できるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>点呼</li> <li>方向転換</li> <li>隊列変換</li> <li>行進</li> </ul>
	ラジオ体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ体操の正しいやり方とそれぞれ運動の身体への効果を理解し、積極的に取り組み、体得することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>視線</li> <li>手首、肘の使い方</li> <li>初動は左側から</li> </ul>
	からだ作り運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かす楽しさや心地よさを味わい、意義と行い方、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なる。</li> </ul>	
2 学期	バスケットボール ランニングドリブル ランニングパス ピボットターン チェストパス シュート	<ul style="list-style-type: none"> <li>バスケットボールの基本技能であるランニングドリブルやランニングパス、ピボットターン、チェストパス、シュートを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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの握り方、扱い方。</li> <li>ルール(トラベリング・ダブルドリブル)を把握した上で相手の動きに合わせたパスや防御方法を理解する。</li> <li>効果的に得点をとるためのポジションとシュートを狙うポイントを理解し、得点できるようにする。</li> </ul>
	保健 6章 健康と環境 1. 環境の変化と適応能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康と環境について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>効果的な板書方法を理解し、実践する。</li> <li>教科横断型の知識の理解と</li> </ul>

<p>①体の適応能力 ②適応能力の限界</p> <p>2. 活動に適した環境 ①暑さ・寒さとその調節 ②明るさとその調節</p> <p>体育理論(体カテスト)</p> <p>ダンス</p> <p>リズムを使ったコミュニケーション</p> <p>現代的なリズムダンス</p> <p>グループ学習 (課題テーマ作品作り)</p>	<p>身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率の良い生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があることを理解するとともに、健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表現できるようになる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 学期に実施した体カテストの結果を参考にしながら、トレーニングの原則や体力要素とトレーニングのポイントとその例を理解し、自らトレーニング課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し、判断するとともに、積極的に実践できるようにする。</li> <li>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じた交流や発表ができる。</li> <li>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。</li> <li>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事、交流などの話し合いに参加しよ</li> </ul>	<p>深め方ができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体力テストの診断プリント</li> <li>体力要素の特徴とトレーニングのポイントを理解する。</li> </ul> <p>ダンス記録シート</p> <p>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。</p>
--	--	---

		<p>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。</p>	
3 学 期	<p>持久走 7分間走 8分間走 9分間走 10分間走</p> <p>保健 3. 室内の空気の条件 ①二酸化炭素による影響 ②一酸化炭素による影響</p> <p>4. 水の役割と飲料水の確保 ①水の役割とその利用 ②飲料水の確保</p> <p>5. 生活排水の処理 ①生活排水の衛生的な処理 ②し尿の処理 ③生活雑排水の処理</p> <p>6. ごみの処理 ①ごみの処理 ②循環型社会を目指して</p> <p>7. 環境の汚染と保全 ①環境汚染の健康への影響とその対策 ②近年の環境問題とその対策</p> <p>バスケットボール ゲーム</p>	<p>・ 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。</p> <p>・ 飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があること。人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解するとともに、健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表現できるようになる。</p> <p>・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、バスケットボールの特性や成り立ち、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。</p>	<p>・ 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</p> <p>・ 学ぶ内容に関連した教科を越えたトピックスの共有</p> <p>・ ビブス ・ ホイッスル ・ ストップウォッチ</p> <p>・ ルールの理解 トラベリング ダブルドリブル スローイン等</p>

評価の観点及び内容	評価方法（具体例）
<p>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。</p> <p>&lt;主体性・多様性・協働性&gt;</p>	授業課題進捗状況(20%)
<p>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。</p> <p>互いに助言しあって学習できる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>&lt;思考力・判断力・表現力&gt;</p>	作成課題の提出(10%)
<p>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。</p> <p>重要用語および関連事項を理解しようとしている。</p> <p>&lt;知識・技能&gt;</p>	定期考査(60%) ノート(10%)

**【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%

**【観点別評価】**

1. ノート提出の場合

- A：板書・パワー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。