

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	・最新中学校保健体育(大修館) ・ワンダフルスポーツ(新学社)
学習の到達目標	〈体育分野〉 ・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。 ・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。 ・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。 〈保健分野〉 ・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。		
評価の観点	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。 ＜主体性・多様性・協働性＞ 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。 ＜思考力・判断力・表現力＞ 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＞		

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。	・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。
	集団行動	・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。	・点呼 ・方向転換 ・隊列変換 ・行進
	ラジオ体操	・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。	・視線 ・手首、肘の使い方 ・初動は左側から
	からだ作り運動	・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。	
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	・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。	・ボールの握り方、扱い方。 ・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。 ・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。

	保健⑥ 健康の健康への影響 1. 環境の変化と身体への適応 ①人には環境の変化への適応能力がある ・気温の変化と体温調節機能 ・環境変化への適応 ②適応能力には限界がある ・適応能力の限界 ・環境の変化への対処 2. 気象情報の適切な利用 ①気象情報は健康・安全に貢献する ・気象情報とは ・気象情報と健康被害 ②気象情報で熱中症を防ぐ ・熱中症に関する情報 ・熱中症の予防 3. 快適で能率のよい環境 ①気温・湿度・気流には至適範囲がある ・気温・湿度・気流の関係 ・気温・湿度・気流の至適範囲 ②活動に適した明るさがある ・明るさと目の疲労 ・活動内容と明るさの至適範囲 体育理論(体力テスト)	・人には環境の変化への適応能力があることについて、理解できるようにする。 ・適応能力には限界があり、環境の変化に対処することが重要であることについて、自分の生活と関連づけて理解できるようになる。 ・気象情報は、人々の迅速な防災行動を促し、気象の変化によって起こる健康被害を未然に防ぐことに役立っていることについて、理解できるようにする。 ・熱中症を防ぐには気象情報の適切な利用が有効であることについて、理解できるようにする。 ・気温・湿度・気流には、学習やスポーツなどそれぞれの活動がしやすい至適範囲があること、至適範囲から外れると活動の能率が低下することについて理解できるようにする。 ・明るさにも至適範囲があること、活動の内容や場所によって明るさの至適範囲は異なることについて、理解できるようにする。 ・1学期に実施した体力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、	・効果的な板書方法を理解し、実践する。 ・教科横断型の知識の理解と深め方ができるようになる。 ・体力テストの診断プリント ・体力要素の特徴とトレーニングのポイントを理解する。
--	--	--	--

	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)	積極的に実践できるようにする。 ・ 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、交流などの話し合いに参加しようとする、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。	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 7 分間走 8 分間走 9 分間走 10 分間走 保健 4. 室内の空気の汚染と換気 ① 空気の汚れが健康に害をおよぼす ・ 空気の汚れと二酸化炭素 ・ 毒性の高い一酸化炭素 ② 換気できれいな空気を確保する 5. 衛生的な飲料水の供給 ① 水がなくては生きられない	・ 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。 ・ 二酸化炭素の増加や一酸化炭素の発生によって室内の空気が汚染されると健康に害をおよぼすことについて、理解できるようにする。 ・ 衛生的な室内環境を保つためには換気が必要であることについて、理解できるようにする。 ・ 水は、人間の生命維持や健康な生活と密接な関係がある。	・ 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 ・ 学ぶ内容に関連した教科を越えたトピックスの共有

②衛生的な飲料水を飲むために ・水質基準 ・水道のしくみ 6. し尿とごみの処理 ①し尿やごみは放置できない ②し尿やごみを衛生的に処理するために ・し尿の処理 ・ごみの処理 7. 災害と環境 ①災害は健康に悪影響をおよぼす ・災害による環境の悪化 ・環境の悪化と健康 ②災害に関する情報を活用しよう ・公共機関からの情報の活用 ・SNS情報の活用と危険性 8. 私たちの生活と環境問題 ①環境汚染は健康に影響をおよぼす ・公害という環境問題 ・近年の環境問題 ②環境問題は私たちの生活と密接につながっている バスケットボール ゲーム	わりがあり、重要な役割を果たしていることについて理解できるようにする。 ・飲料水には水質基準が設けられており、水道施設を設けて衛生的な水を確保していることについて理解できるようにする。 ・し尿やごみを放置すると環境を汚染するだけでなく、健康にも悪影響をおよぼすことを理解できるようにする。 ・し尿やごみの衛生的な処理のしかたについて、理解できるようにする。 ・地震や台風、局所的豪雨などの災害によって環境が悪化すると、さまざまな健康被害が発生することについて理解できるようにする。 ・災害時には公共機関の情報を活用したり、SNSなどの情報源の正確性を判断したうえで活用したりする必要があることについて、理解できるようにする。 ・健康に影響をおよぼす環境汚染は、時代とともに変化してきていることについて理解できるようにする。 ・環境問題は生活と密接につながっており、循環型社会の実現には私たち一人ひとりの行動が重要であることについて理解できるようにする。 ・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。	・ビブス ・ホイッスル ・ストップウォッチ ・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
---	--	---

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。 ＜主体性・多様性・協働性＞	授業課題進捗状況(20%)
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。 ＜思考力・判断力・表現力＞	作成課題の提出(10%)
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(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。