

令和5年度 保健体育科(体育) 第1学年 シラバス

期	月・週	単元名	単元の目標	時間	観点別学習状況の評価規準 知・技＝知識及び技能 思＝思考・判断・表現 主＝主体的に学習に取り組む態度	評価方法					
						定期テスト	実技テスト	ワークシート	記録・観察	自己評価	
1	4	体づくり運動① (新体力テストの測定を含む)	自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。	6	知・技	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、課題に応じた体づくり運動の構成の仕方を理解し、知識を身につけている。自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。	○	○			
					思	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。	○		○	○	
					主	体づくり運動に対する関心や意欲をもって、互いに協力して運動をしようとする。また、健康や安全に留意して運動をしようとする。			○	○	○
	5	陸上競技① (リレー)	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	7	知・技	選択した陸上競技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。選択した陸上競技種目の特性に応じた技能を身につけるとともに、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	○	○			
					思	自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	○		○	○	
					主	陸上競技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
	6	体づくり運動② (集団行動・体育大会の練習を含む)	自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。	8	知・技	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、課題に応じた体づくり運動の構成の仕方を理解し、知識を身につけている。					
					思	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。				○	
					主	体づくり運動に対する関心や意欲をもって、互いに協力して運動をしようとする。また、健康や安全に留意して運動をしようとする。				○	
	7	球技① (バレーボール)	チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。	10	知・技	選択した球技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。選択した球技種目の特性に応じた技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	○	○			
					思	チームの課題や、自分の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。	○		○	○	
					主	球技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
	7	水泳	水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して水泳ができるようにする。	1	知・技	水泳の事故防止の心得を実践的行動に結びつけて理解し、知識を身につけている。					
					思						
					主	水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して水泳をしようとする。				○	
	7	文化としてのスポーツの意義	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。	3	知・技	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。	○	○			
					思	文化としてのスポーツの意義について、学習した知識を活用したり応用したりすることができるようにする。	○		○	○	
					主	文化としてのスポーツの意義について、課題を解決するための活動などを通して、学習に主体的に取り組むことができるようにする。				○	○
2	9	器械運動① (マット運動)	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。	8	知・技	器械運動の特性や学び方、技術の構造を理解するとともに、練習の仕方や技のきばえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。器械運動の特性に応じた技能を身につけるとともに、その技能を高めて運動することができる。	○	○			
					思	自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。	○		○	○	
					主	器械運動の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
	10	武道 (柔道)	次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。	6	知・技	選択した武道種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。選択した武道種目の特性に応じた礼儀・作法を身につける。	○	○			
					思	自分の課題や、自分の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして、練習の仕方や試合の仕方を工夫している。	○		○	○	
					主	柔道の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
	11	陸上競技② (ハードル走・走り幅跳び)	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	8	知・技	選択した陸上競技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。選択した陸上競技種目の特性に応じた技能を身につけるとともに、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	○	○			
					思	自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。			○	○	
					主	陸上競技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
	12	球技② (ソフトボール)	チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。	10	知・技	選択した球技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。選択した球技種目の特性に応じた技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	○	○			
					思	チームの課題や、自分の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。	○		○	○	
					主	球技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○

3	1	陸上競技③ (長距離走)	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする。	6	知・技	選択した陸上競技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。 選択した陸上競技種目の特性に応じた技能を身につけるとともに、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	○	○				
		思	自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。		○		○	○				
		関	陸上競技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。					○	○	○		
	2	球技③ (サッカー)	チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようになる。	10	知・技	選択した球技種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、競技や審判の仕方を理解し、知識を身につけている。 選択した球技種目の特性に応じた技能を身につけ、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	○	○				
		思	チームの課題や、自分の能力に適した課題の解決を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。		○		○	○				
		主	球技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。					○	○	○		
	3	ダンス (フォークダンス)	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、感じをこめて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする。	6	知・技	ダンスの特性や学び方、歴史を理解するとともに、発表の仕方や鑑賞の仕方を理解し、知識を身につけている。 自分の感じ方や工夫を率直に表現し、感じをこめて踊ったり、みんなでかわりをもって踊ったりすることができる。				○		
		思	グループの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫している。						○			
		主	ダンスの特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。							○	○	
総時数				89								

### 令和5年度 保健体育科(保健) 第1学年 シラバス

1	7	健康な生活と疾病の予防	・健康は主体と環境の相互作用の下に成り立ち、疾病は主体の要因と環境の要因がかわり合って発生することを理解させる。 ・健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解させる。	5	知・技	健康の保持増進にかかわる生活習慣について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役だつ知識を身につけている。	○					
		思	健康の保持増進のために必要な生活行動について、自分の知識や日常生活等を振り返り、課題を見つたり、文献の収集や資料分析などを通して、その解決の方法を選んだりしている。					○	○			
		主	健康の保持増進のために必要な生活行動について、自分の日常生活を振り返りながら、課題を見つけようとしたり、その解決方法を調べようとしたりする。						○	○	○	
2	10	心身の発達と心の健康	身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があることを理解させる。	3	知・技	思春期に起こる心身の変化はだれにでも訪れる重要な節目であることを理解し、その科学的な知識を身につけている。	○					
		思	心身の機能の発達や、心の健康などについて、文献の収集や資料分析などを通して課題解決の方法を選んでいる。					○	○			
		主	中学生の時期の心身の機能や心の発達に伴う変化に気づき、健康な生活を送るための課題を待とうとしたり、その解決方法を見つけようとしたりする。						○	○	○	
3	1	心身の発達と心の健康	・思春期には内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること、また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要になることを理解させる。 ・知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること、また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解させる。	4	知・技	思春期に起こる心身の変化はだれにでも訪れる重要な節目であることを理解し、その科学的な知識を身につけている。	○					
		思	心身の機能の発達や、心の健康などについて、文献の収集や資料分析などを通して課題解決の方法を選んでいる。					○	○			
		主	中学生の時期の心身の機能や心の発達に伴う変化に気づき、健康な生活を送るための課題を待とうとしたり、その解決方法を見つけようとしたりする。						○	○	○	
		心身の発達と心の健康	・精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること、欲求やストレスは、心身に影響があること、また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解させる。	4	知・技	思春期に起こる心身の変化はだれにでも訪れる重要な節目であることを理解し、その科学的な知識を身につけている。	○					
		思	心身の機能の発達や、心の健康などについて、文献の収集や資料分析などを通して課題解決の方法を選んでいる。					○	○			
		主	中学生の時期の心身の機能や心の発達に伴う変化に気づき、健康な生活を送るための課題を待とうとしたり、その解決方法を見つけようとしたりする。						○	○	○	
総時数				16								