

令和8年度 第1学年 保健体育科 シラバス

教科目標

- (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、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。
- (2) 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。
- (3) 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をする態度を養う。

評価の観点及び趣旨

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
各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、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の考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的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。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生などに対する意欲をもち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。

年間指導計画・評価計画

月	単元(題材)名 ※ [] 内数字は配当時間	単元(題材)の目標	観点ごとの評価場面 評価方法(評価資料)
4	体づくり運動 【4】	①心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出したりしている。	授業観察
		②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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	学習カード 授業観察
		③体づくり運動に積極的に取り組もうとするとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話し合いに参加しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	授業観察 提出物
5	陸上競技 (短距離走・長距離走・リレー) 【5】	①知識：陸上競技について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能：短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受け渡しでタイミングを合わせるができる。長距離走では、ペースを一定にして走ることができる。	定期考査 学習カード スキルテスト
		②動きなどの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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	学習カード 授業観察
6	体育大会練習 【9】	③陸上競技に積極的に取り組もうとするとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	授業観察 提出物

7	体づくり運動（新体力テスト）【3】	①体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、言ったり書き出したりしている。	授業観察
		②体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。	学習カード 授業観察
		③仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。	授業観察 提出物
	球技（ネット型・体育館）【7】	①知識：球技について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能：ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。	定期考査 スキルテスト
		②ネット型の球技における攻防などの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しているとともに、体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。	学習カード 授業観察
		③ネット型の球技に積極的に取り組もうとするとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについて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プレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	授業観察 学習カード 提出物
	水泳（クロール・平泳ぎ）【7】	①知識：水泳について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能：クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。	定期考査 スキルテスト
		②提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。提供された練習方法から、自己の課題に応じて泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。	学習カード 授業観察
		③水泳に積極的に取り組もうとするともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしている。	授業観察 学習カード 提出物
	1 学期保健分野（調和のとれた生活）【4】	①健康は、主体と環境の相互作用のもとに成り立っていること。また疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。	定期考査 プリント
		②健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに表現している。	プリント 授業観察
		③健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。	授業観察 提出物
1 学期体育理論（運動やスポーツの必要性和楽しさ）【1】	①運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりする必要性や、競技に応じた力を試したり記録等を達成したり自然と親しんだり仲間と交流したり感情を表現したりするなどの多様な楽しさがある。それらから生みだされたことについて言ったり書き出したりしている。また、運動やスポーツは人々の生活と深く関わりながら、いろいろな欲求や必要性を満たしつつ発展し、その時々の変化とともに、その捉え方が、競技としてのスポーツから、誰もが生涯にわたって楽しめるスポーツへと変容してきたことについて、言ったり書き出したりしている。	定期考査 学習カード スキルテスト	

9		②運動やスポーツの必要性と楽しさについて、習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断しているとともに、自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。	学習カード 授業観察
		③運動やスポーツは楽しさや必要性に応じて、社会の変化とともに発展してきたということについて意見交換を積極的に取り組んだり、他者の意見を認めたりしようとしている。	授業観察 提出物
	球技（ゴール型・校庭） 【7】	①知識：ゴール型の球技について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能：ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすることができる。	定期考査 学習カード スキルテスト
		②ゴール型の球技の特性を理解し、提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。	学習カード 授業観察
③ゴール型の球技に積極的に取り組もうとしている。作戦などについての話し合いに参加しようとしている。練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。健康・安全に留意している。		授業観察 提出物	
武道（柔道） 【7】	①知識：武道について、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、伝統的な考え方や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能：柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができる。	定期考査 学習カード スキルテスト	
	②攻防などの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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	学習カード 授業観察	
	③武道に積極的に取り組もうとするとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしてしたり、禁止技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしている。	授業観察 提出物	
10	器械運動（マット運動） 【8】	①知識：器械運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能：マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。	定期考査 学習カード スキルテスト
		②技などの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しているとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。	学習カード 授業観察
		③器械運動に積極的に取り組もうとするとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどができる。また、健康・安全に気を配っている。	授業観察 提出物
11	陸上競技（長距離走） 【7】	①知識：陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり書き出したりしている。腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ることができる。自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ることができる。ペースを一定にして走ることができる。 技能：腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ることができる。自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ることができる。ペースを一定にして走ることができる。	定期考査 学習カード スキルテスト

12		②動きのポイントやつますきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。	学習カード 授業観察
		③陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。健康・安全に留意している。	授業観察 提出物
	ダンス (現代的なリズムのダンス) 【7】	①知識：ダンスについて、感情を込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能：創作ダンスでは、多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化を付けて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現にしたりして踊ることができる。	定期考査 学習カード スキルテスト
		②表現などの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しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	学習カード 授業観察
		③ダンスに積極的に取り組もうとするとともに、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をして、健康・安全に気を配ったりしている。	授業観察 提出物
	2学期保健分野 (心身の発達と心の健康) 【7】	①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。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解している。思春期には、内分泌の動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となることを理解している。	定期考査 プリント
		②心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	プリント 授業観察
		③心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。	授業観察 提出物
	2学期体育理論 (運動やスポーツへのかかわり方)【1】	①運動やスポーツには、「する・見る・支える・知る」などの多様な関わり方があることについて、言ったり書き出したりしている。	定期考査 プリント
		②運動やスポーツへの多様な関わり方について、習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断しているとともに、自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。	プリント 授業観察
		③運動やスポーツは多様な関わり方あるということについて意見交換を積極的に取り組んだり、他者の意見を認めたりしようとしている。	授業観察 提出物
	球技 (ベースボール型・校庭) 【7】	①知識：ベースボール型の球技について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 技能：ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防をすることができる。	定期考査 学習カード スキルテスト
	②練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を考え、仲間との話し合いを通してポジションの役割を理解しチームへの関わり方を見付けている。体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。	学習カード 授業観察	

1	球技（ネット型・体育館） 【8】	③ベースボール型の球技に積極的に取り組もうとするとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについて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プレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、健康・安全に気を配ったりしている。	授業観察 提出物
		①知識：ネット型の球技は集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。ネット型の種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。 技能：役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって、空いた場所を巡る攻防をすることができる。	定期考査 学習カード スキルテスト
		②ネット型の球技の特性を理解し、提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。練習やゲームの場面で最善を尽くす。フェアなプレイなどのよい取組を見つけ、理由を添えて他者に伝えている。	学習カード 授業観察
		③ネット型の球技に積極的に取り組み、マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守り、作戦などについての話し合いに参加しようとしている。一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認め練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。	授業観察 提出物
2	3学期保健分野 （心身の発達と心の健康） 【5】	①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している。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、心身に影響を与えることがあること。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しているとともに、それらに対処する技能を身に付けている。	定期考査 プリント
		②心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	プリント 授業観察
		③心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。	授業観察 提出物
3	3学期体育理論 （運動やスポーツの多様な楽しみ方） 【1】	①世代や機会に応じて、生涯にわたって運動を楽しむためには、自己に適した運動やスポーツの多様な楽しみ方を見つけたり、工夫したりすることが大切であること、健康を維持したりする必要性に応じて運動を実践する際には、体づくり運動の学習を例に、体を動かすことの心地よさを楽しんだり、体の動きを高めることを楽しんだりする行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。競技に応じた力を試す際には、ルールやマナーを守りフェアに競うこと、また、互いの違いやよさを肯定的に捉えて自己やグループの課題の達成を楽しむ等の仲間と協働して楽しむ行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。	定期考査 プリント
		②運動やスポーツの多様な楽しみ方について、習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断しているとともに、自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。	プリント 授業観察
		③運動やスポーツが多様であることを理解することや、意見交換や学習ノートの記述などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る活動などに積極的に取り組もうとしている。	授業観察 提出物

定期テスト範囲（予定）

1学期期末考査	2学期中間考査	2学期期末考査	学年末考査
<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動 ・球技 ・保健分野 	/	<ul style="list-style-type: none"> ・球技 ・器械運動 ・体育理論 	<ul style="list-style-type: none"> ・武道 ・陸上競技 ・保健分野
<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技 ・水泳 ・体育理論 		<ul style="list-style-type: none"> ・球技 ・器械運動 ・体育理論 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技 ・球技 ・体育理論

学習上のアドバイス

授業について

- ① 体育が得意、不得意は関係なく、自分ができるところを精一杯取り組むことが大切である。
- ② 仲間と支え合い、教え合うことが大切なため、互いの違いを認め合い、協力する姿勢を常に意識して行動する。
- ③ スポーツの行い方について、自分の考えをまとめることや仲間に伝えること、考えを共有することを大切にする。

家庭学習のアドバイス

- ① 基礎体力を付けることが大切です。新体力テストで出た結果を踏まえ、自分で考え、必要なトレーニングを行う。

その他

- ① 忘れ物をしない。友達の体育着を借りるなどはしない。
- ② 提出物の期限を守る。自分で工夫して、取り組んだことを説明できるようにする。

●見学の扱いについて

- ① 生徒手帳に見学の理由を保護者に記入してもらい、申し出る。
- ② 見学の場合も、体育着に着替えて参加をする。
- ③ 見学の場合、レポート課題などを提出する場合もある。