

教科	科目	学年	単位数
保健体育	体育	中1	3

## 1. 学習目標

### 体育分野

- ・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、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する。
- － 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たすことや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- － 体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

### 保健分野

- ・個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

## 2. 評価の観点（体育）

知識・技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
<p>各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康 - 安全について理解すると共に、技能を身につけるようにする。</p> <p>各種の運動におけるルール理解や基本的な動作の確認、授業中のテストなどにより総合的に評価する。</p>	<p>自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断すると共に、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>新体力テストの結果や運動でのまとめとなるゲーム中の参加状況を総合的に評価する。</p>	<p>生涯に渡って継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。</p> <p>授業内容を振り返り、個人やチームの成長を確認し、評価することで、それを次回の授業に繋げようとする姿勢など総合的に評価する。</p>

## 評価の観点（保健）

知識・技能	思考力・判断力・表現力等	学びに向かう力・人間性等
<p>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共に技能を身につけるようにする。</p> <p>定期試験や実技試験により授業での内容を理解する力を総合的に評価する。</p>	<p>健康についての自他や社会全体の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し、判断すると共に、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。</p> <p>定期試験やレポート等課題提出により授業での内容を理解し、説明できる力を総合的に評価する。</p>	<p>普段の生活に密接した内容を学ぶことで自らの健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、社会全体の動きを理解することで明るく豊かで活力ある生活を営むための態度を養う。</p> <p>授業への参加状況や課題への取り組みの状況により総合的に評価する。</p>

### 3. 学習内容（以下参照）

#### 4. その他

- ・種目・競技の専門的な学習よりも、基礎的な体力の向上と運動能力の向上に重きを置く。
- ・体づくり運動・集団行動・体育理論においては年間を通じて行うものとする。
- ・種目・内容に関しては設備の都合上、学年の内容や時期替えて実施することがある。
- ・同一学年だけでなく他学年と合同で協力して授業・体育行事を行う。
- ・水泳に関しては短期集中講座をもってあて、シラバスは別に定める。（以下一部抜粋）  
自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライをみんなで学習し、水泳の行い方、学習の進め方を身につけ、競争や挑戦を楽しむ。正確な泳ぎで距離、時間を延ばす練習をし、成果を評価する。

#### 体育分野

		単元・試験	授業内容	その他（到達目標・学習のポイントなど）
	器械運動	マット運動 多くの技を身につけることを評価する。	前転・開脚前転・伸膝前転 後転・開脚後転・伸膝後転	・技をきれい・正確に演技する。 ・1つでも多く技を身につける。 ・互いに協力して補助をする。
	器械運動	跳び箱 高い段できれいに跳ぶことを評価する。	開脚跳び・抱え込み跳び 閉脚跳び	・それぞれの技をできるようにする。 ・少しでも高い段で跳ぶ。 ・着地まで安全にできるようにする。 ・互いに協力して補助をする。
	陸上競技	陸上競技 記録の計測、その向上を評価する。	短距離・中距離 跳躍	・競技の基本である走力の向上を目指す。 ・速く走る、長く走り続ける、高く跳ぶ、遠くに跳ぶなどの動作を効率よく行うためのフォームを身につける。
	球技	バスケットボール ボールハンドリング・ドリブルの技術を評価する。	ボールハンドリング ドリブル ゴール下のシュートの基礎 簡易ゲーム	・ボールに慣れる。 ・自由にボールを操作する。 ・ドリブルの基礎を身につける。 ・シュートの基礎技術を身につける。
	球技	サッカー ボールコントロールを評価する。	ボールコントロール キック ミニゲーム	・ボールに慣れる。 ・自由にボールを操作する。 ・キックの基礎を身に付ける。
	球技	バレーボール パスの技術を評価する。	パスの技術の修得 オーバーハンド・アンダーハンドパスの基礎 アンダーハンドサーブの基礎 簡易ゲーム	・ボールに慣れる。 ・パスの技術を身につける。 ・アンダーハンドサーブを身につける。
	球技	ソフトボール 捕球・送球を評価する。	捕球 送球 簡易ゲーム	・ボールに慣れる。 ・グローブの使い方を身につける。 ・ソフトボールのルールを覚える。

武道	柔道 受身の技術を評価する。	集団行動 体操 回転運動 受身(後方受身・横受身・前受身)	・柔軟体操や回転運動をして柔軟性・巧み性を身につける。 ・柔道着の着方・たたみ方 ・後方受身(寝姿勢・座位・中腰・立ち姿勢・前後の移動)、横受身(寝姿勢・中腰・立ち姿勢・左右の移動)、前受身を身につける。
ダンス	ダンス 発表をもって評価する。	ダンス	・作品を覚え、仲間と協力して練習し発表できるようにする。

保健分野

	単元・試験	授業内容	その他(到達目標・学習のポイントなど)
	心身発達と心の健康 それぞれの内容の理解をレポートやテストなどで評価する。	・体・呼吸器・循環器の発達・発育 ・生殖に関わる働き of 成熟 ・性への関心と行動 ・知的・情意機能の発達 ・社会性の発達と自立(自己形成・欲求とその充足含) ・心と体のかかわりとストレス(ストレスへ対処法・リラクゼーションの方法) * 状況に応じて内容を精選して実施する	・自分の心と体の変化に気づく。 ・中学校で経験しているさまざまな活動は、自分たちの心と体にどんな変化をもたらしているのかに関心を持つ。 ・大人へのよりいっそう近づいている心と体の変化を探求していく。 ・スライドやプリントを用いて効果的に学習ができるように工夫する。 ・話し合いやグループワークを通じて、自己理解だけでなく、他者理解を深めるようにする。