

令和5年度 保健体育科 シラバス

教科	保健体育	科目	保健体育	単位数	3	年次/コース	中学2年生/SS(女子)
使用教科書	最新中学校保健体育						
副教材など	最新中学校保健体育ノート 2年・中学体育 2022						

1:学習の到達目標

<p>●科目について 中学2年生の保健体育の授業では、様々な運動を通して、自分の能力に応じた課題を解決することにより運動の楽しさや喜びを味わうことが大切です。授業を通して積極的に運動し、仲間と仲良く運動に親しみ自ら考え工夫する態度を育てます。</p> <p>●コンピテンシーについて 運動に親しむ中で運動することの意義を理解し、よりよく動けるような技能を身に付ける。また、他者と関わることを通して、他者の考えを聴き、自身の考えを修正してそれを伝えたり、表現する中でコミュニケーション能力を培う。</p>

2:学習方法について

<p>●●授業中において 積極的に授業に参加して運動に興味・関心をもって取り組むこと。また、どの種目に関しても安全面に留意して運動に取り組むこと。時には、タブレットを使用し、自身の授業への振り返りや必要な情報の収集、課題の発見を行います。</p> <p>●家庭学習において 普段かの生活から「みる」「支える」「知る」「調べる」の4つのスポーツへの関わり方を意識し、実践を心がけてください。</p>
--

3:学習評価（評価規準と評価方法）

観点	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
観 点 の 趣 旨	<p>運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに運動の特性に応じた、基本的な技能を身に付けている。</p> <p>体育分野では、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。保健分野では、健康な生活と疾病の予防について理解している。</p>	<p>自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに理由を添えて伝えたりすることができる。</p> <p>体育分野において、運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、運動の取り組み方や組み合わせ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ることができる。</p> <p>保健分野では、健康な生活と疾病の予防について課題を発見し、科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えていること。</p>	<p>それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさや喜びを味わおうとする自主的・公正に取り組む、お互いに協力する、自己の責任を果たす、参加する、一人一人の違いを大切にしようとしている。</p> <p>体育分野においては、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。保健分野では、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。</p>
評 価 方 法	<p>単元テスト 実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など</p>	<p>単元テスト 実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など</p>	<p>実技テスト 学習カード プレゼンテーション リフレクションシート など</p>

上に示す観点・評価方法に基づいて、各観点で評価し、学期末に当該学期の観点別学習状況の評価(①、②、③の3段階)及び評定(1~5の5段階)にまとめます。また、学年末に年度を通しての観点別学習状況の評価(①、②、③の3段階)及び評定(1~5の5段階)にまとめます。

4:学習の活動

学期	単元名	学習内容	主な評価の観点			単元（題材）の評価規準	評価方法
			①	②	③		
1 学期	体 つ く り 運 動	・オリエンテーション ・集団行動 ・体づくり運動 ・新体力テスト	○	○	○	①:自他の心と体に向き合って心と体をほぐし,体を動かす楽しさや心地よさを味わい,進んで運動に取り組む気持ちを高めたり,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たりするといった意義があることを理解している。 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するとともに,自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:体づくり運動に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,一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする,話合いに参加しようとするなどや,健康・安全に気を配ることができている。	学習カード プレゼン リフレクション 等
		・バレーボール	○	○	○	①:種目の特性や成り立ち,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。また,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ができる。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,仲間と連携した動きでゲームを展開ができる。 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するとともに,自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:種目に積極的に取り組むとともに,フェアなプレイを守ったり,作戦などについての話合いに参加しようとしている。また,一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり,仲間の学習を援助しようとするなどや,健康・安全に気を配ろうとしている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクション 等
		・短距離 ・リレー ・ハードル	○	○	○	①:陸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。 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渡してタイミングを合わせることができる。 ハードル走では,リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことができる。 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するとともに,自己の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。 ③:陸上競技に積極的に取り組むとともに,勝敗などを認	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクション 等

					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をしてしたり,健康・安全に気を配ったりしている。		
2 学 期	保健	<p>【保健③】生活習慣の健康への影響</p> <p>1:生活習慣病</p> <p>2:生活習慣病の予防</p> <p>3:がんとその予防</p> <p>4:生活習慣・がんの早期発見とその回復</p> <p>5:喫煙と健康</p> <p>6:飲酒と健康</p> <p>7:薬物乱用と健康</p> <p>8:喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処</p> <p>・水難の心得について</p>	○	○	○	<p>①: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,快適で能率のよ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している。</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を理解している。</p> <p>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している。</p> <p>②: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しているとともに,それらを表現している。</p> <p>③:健康と環境についての学習に自主的に取り組むことができている。</p>	<p>単元テスト</p> <p>プレゼン</p> <p>リフレクション</p> <p>等</p>
	器械運動	<p>・マット運動</p> <p>・跳び箱運動</p>	○	○	○	<p>①: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ができる。跳び箱運動では,切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うことができる。</p> <p>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するとともに,自己の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。</p> <p>③:器械運動に積極的に取り組むとともに,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,健康・安全に気を配ったりしている。</p>	<p>実技テスト</p> <p>学習カード</p> <p>プレゼン</p> <p>リフレクション</p> <p>等</p>
	【球技】	<p>・ニュースポーツ</p>	○	○	○	<p>①:種目の特性や成り立ち,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。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい仲間と連携した動きでゲームを展開ができる。</p> <p>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するとともに,自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。</p>	<p>学習カード</p> <p>プレゼン</p> <p>リフレクション</p> <p>等</p>

						③:種目に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ったり、作戦などについての話し合いに参加しようとしている。また、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ろうとしている。	
3 学 期	球技【ベースボール型】	・ソフトボール	○	○	○	①:種目の特性や成り立ち、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。また、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。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、仲間と連携した動きでゲームを展開ができる。 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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり、記述したりしている。 ③:種目に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ったり、作戦などについての話し合いに参加しようとしている。また、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ろうとしている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクション 等
	球技【ゴール型】	・タグラグビー	○	○	○	①:種目の特性や成り立ち、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。また、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ができる。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開ができる。 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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり、記述したりしている。 ③:種目に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ったり、作戦などについての話し合いに参加しようとしている。また、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ろうとしている。	実技テスト 学習カード プレゼン リフレクション 等
	保健	【保健④】けがの防止と応急手当 1:けがの原因と防止 2:交通事故の実態と原因 3:交通事故の防止 4:自然災害によるけ	○	○	○	①:交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生することを理解している。 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることを理解している。 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって	単元テスト プレゼン リフレクション 等

		<p>がの防止</p> <p>5:応急手当の意義と基本</p> <p>6:心肺蘇生の流れ</p> <p>7:実習 心肺蘇生法</p> <p>8:実習 止血法,包帯法,固定法</p> <p>【体育理論②】運動やスポーツの効果・学び方・安全</p> <p>1:運動やスポーツの体と心への効果</p> <p>2:運動やスポーツの学び方</p> <p>3:運動やスポーツの安全なおこない方</p>				<p>防止できることを理解している。</p> <p>応急手当を適切に行うことによって,傷害の悪化を防止することができることを理解しているとともに,心肺蘇生法などの技能を身に付けている。</p> <p>②:けがの防止について,危険の予測やその回避の方法を考えているとともに,それらを表現している。</p> <p>③:けがの防止についての学習に自主的に取り組むことができている。</p>	
	陸上競技	<p>・長距離走</p>	○	○	○	<p>①:陸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。長距離走では,ペースを守って走ることができる。</p> <p>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するとともに,自己の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。</p> <p>③:陸上競技に積極的に取り組むとともに,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たり,健康・安全に気を配ったりしている。</p>	<p>実技テスト</p> <p>学習カード</p> <p>プレゼン</p> <p>リフレクション</p> <p>等</p>
3 学期	ダンス	<p>・現代的なリズムダンス</p>	○	○	○	<p>①: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。現代的なリズムのダンスでは,リズムの特徴を捉え,変化のある動きを組み合わせて,リズムに乗って全身で踊ることができる。</p> <p>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するとともに,自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>③:ダンスに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,交流などの話合いに参加しようとする事,一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとする事などをしたり,健康・安全に気を配ったりしている。</p>	<p>実技テスト</p> <p>学習カード</p> <p>プレゼン</p> <p>リフレクション</p> <p>等</p>

	球技【ネット型】	・卓球	○	○	○	<p>①:種目の特性や成り立ち,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。勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開ができる。</p> <p>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するとともに,自己や仲間の考えたことを他者に伝えたり,記述したりしている。</p> <p>③:種目に積極的に取り組むとともに,一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしたり,仲間の学習を援助しようとするなどや,健康・安全に気を配ろうとしている。</p>	<p>実技テスト 学習カード プレゼン リフレクション 等</p>
--	----------	-----	---	---	---	---	---