

金ヶ作中学校学習の指針（シラバス）

教 科	保健体育
-----	------

学 年	1年生 男子
-----	--------

1 学習の目標

〔体育分野〕
<ul style="list-style-type: none"> ・運動、体力づくりの必要性を理解し、基本的な技能を身につけよう。 ・自分の課題を見つけ、解決するための方法を考え、わかりやすく伝えよう。 ・健康・安全に留意し、仲間と協力しながら最善を尽くして活動しよう。
〔保健分野〕
<ul style="list-style-type: none"> ・心や体の発達の仕方や健康な生活について理解しよう。 ・健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決方法を考え、わかりやすく伝えよう。
教科書：大日本図書 新版 中学校 保健体育 副教材：ワンダフルスポーツ、保健学習ノート

2 学習の計画

学期	学習内容	学習のねらい	備 考
1 学 期	集団行動	・授業を効率よく安全に進められるように、素早く確実な集団行動ができるようにする。	
	体づくり運動	・体ほぐしの運動を通して、心と体の関係性や他者との関わりに気づき、楽しさや心地よさを味わえるようにする。	
	ダンス (現代的なリズムのダンス)	・仲間と協力し合いながら、全身をフルに使い、リズムに乗って踊ることができるようにする。	
	陸上競技 (短距離走・リレー)	・仲間と協力し合いながら、効率的なバトンの受け渡しやテイクオーバーゾーンの有効な使い方を工夫し、リレーを楽しむことができるようにする。	
	水泳	・仲間と協力し合いながら正しい泳ぎ方を身につけ、安全に気を付けて泳げるようにする。	
	器械運動 (マット運動)	・仲間と協力し合いながら、基本的な技を身につけるとともに、技を組み合わせた演技を発表できるようにする。	
	体育理論 運動やスポーツの多様性	ら運動やスポーツには行うこと、見ること、支えること、調べることなどの多様な関わりを理解し、実践できるようにする。	
保健 健康な生活と病気の予防	・健康の成り立ちや日常生活と健康の関わりについて理解し、自分の生活のあり方を考えられるようにする。		
2 学 期	剣道	・仲間と協力し合いながら基本となる技を習得し、習得した技を使って相手と攻防できるようにする。	
	ソフトボール	・仲間と協力しながら、身につけた基本技能を使って、素早い判断でプレーを行うゲームができるようにする。	
	バレーボール	・仲間と協力し合いながら、サービスやパス、スパイクなどの基本技能を向上させ、三段攻撃を意識したゲームができるようにする。	
	保健 心身の発達と心の健康	・体の発育・発達の仕方、自分の体について理解し、それには、個人差があるということを学べるようにする。	

3 学 期	陸上競技 (長距離走)	・仲間と協力し合いながら、自分に合ったペースを見つけ、一定のペースで長い距離を走り続けられるようにする。	
	サッカー	・仲間と協力し合いながら基本となる技を習得し、習得した技を使って相手と攻防できるようにする。	
	保健 心身の発達と心の健康	・心の働きは、生活経験や学習の影響を受けながら発達することを理解し、適切な判断・行動ができるようにする。	

3 評価の観点・方法（どのような点が、どのような場面で評価されるか。）

観点	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	【知識】 ・各運動の特性や成り立ち、各領域に関連して高まる体力や技の名称等について知っている。 ・各領域の計測の仕方や試合の進め方について、知っている。 ・運動やスポーツ、保健に関わる様々な知識について知っている。	【技能】 ・各運動の特性に応じた基本的な技能や発展的な技能、仲間と連携した動きを身に付けている。	・自分や仲間の課題を見つけ、課題を解決するための取り組み方を工夫しているとともに、それらを他者にわかりやすく伝えている。 ・仲間の良い所を見つけ、具体的に伝えている。 ・学習した安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。	・保健体育の授業のルールやマナーを守っている。 ・一人一人の違いを認め、仲間と協力し、積極的に課題に取り組もうとしている。 ・自他の健康・安全に留意して、学習している。
評価の方法	【知識】 授業中の様子や発言 提出物の内容 定期試験の成果 など	【技能】 授業での技能の習得状況や記録の向上 技能テスト、発表会 など	授業の取り組み方 提出物の内容 定期試験の成果 仲間へのアドバイス など	授業への参加状況や取り組み姿勢 提出物の提出状況や内容 定期試験への取り組み 学習カードの取り組み など

4 学習目標を達成するためのアドバイス

(1) 授業の受け方

- ①保健体育は実技をとまなう教科ですから、まずは授業に参加することが第一です。体調管理を心がけましょう。
- ②「保健体育科 授業時の約束」(別紙)をしっかりと守り、安全に取り組みましょう。
- ③好き・嫌い、得意・不得意などにかかわらず、「全力で取り組むこと」「最善を尽くすこと」を大切にしましょう。
- ④一人ひとりに違いがあること(個人差・性差・個性など)を理解して、誰もが楽しく安心して参加できるようにしましょう。
- ⑤授業で学習したことを教科書やワンダフルスポーツなどを活用し自分で確認すること、仲間と確認し合うことで、さらに学びが深まります。実践しましょう。

(2) 提出物について

- ①提出物(保健学習ノート、学習カードなどのプリント類)は期限までに必ず提出しましょう。
- ②配付されたプリントや資料にはすぐに記名し、なくさないようにしましょう。万が一なくした場合は、すぐに担当の先生に申し出ましょう。

(3) 定期試験について

- ①保健体育のテストは、第1回・第2回・第3回の定期試験で実施されます。
- ②内容は、保健、体育理論や実技の知識を問う問題、主に保健に関する思考・判断を問う問題、スポーツに関する時事問題で構成されます。教科書や保健学習ノート、ワンダフルスポーツで勉強するのはもちろんですが、授業中の先生の説明でもポイントが示されます。しっかり耳を傾けましょう。
- ③保健学習ノートには、教科書にはない資料などが掲載されています。よく読んで参考にしましょう。

金ヶ作中学校学習の指針（シラバス）

教科	保健体育
----	------

学年	1年生 女子
----	--------

1 学習の目標

<p>〔体育分野〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動、体力づくりの必要性を理解し、基本的な技能を身につけよう。 ・自分の課題を見つけ、解決するための方法を考え、わかりやすく伝えよう。 ・健康・安全に留意し、仲間と協力しながら最善を尽くして活動しよう。 <p>〔保健分野〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心や体の発達の仕方や健康な生活について理解しよう。 ・健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決方法を考え、わかりやすく伝えよう。
<p>教科書：大日本図書 新版 中学校 保健体育 副教材：ワンダフルスポーツ、保健学習ノート</p>

2 学習の計画

学期	学習内容	学習のねらい	備考
1 学 期	集団行動	・授業を効率よく安全に進められるように、素早く確実な集団行動ができるようにする。	
	体づくり運動	・体ほぐしの運動を通して、心と体の関係性や他者との関わりに気づき、楽しさや心地よさを味わえるようにする。	
	ダンス (現代的なリズムのダンス)	・仲間と協力し合いながら、全身をフルに使い、リズムに乗って踊ることができるようにする。	
	陸上競技 (短距離走・リレー)	・仲間と協力し合いながら、効率的なバトンの受け渡しやテイクオーバーゾーンの有効な使い方を工夫し、リレーを楽しむことができるようにする。	
	水泳	・仲間と協力し合いながら正しい泳ぎ方を身につけ、安全に気を付けて泳げるようにする。	
	器械運動 (マット運動)	・仲間と協力し合いながら、基本的な技を身につけるとともに、技を組み合わせた演技を発表できるようにする。	
	体育理論 運動やスポーツの多様性	・運動やスポーツには行うこと、見ること、支えること、調べることなどの多様な関わりを理解し、実践できるようにする。	
2 学 期	保健 健康な生活と病気予防	・健康の成り立ちや日常生活と健康の関わりについて理解し、自分の生活のあり方を考えられるようにする。	
	バレーボール	・仲間と協力し合いながら、サービスやパス、スパイクなどの基本技能を向上させ、三段攻撃を意識したゲームができるようにする。	
	剣道	・仲間と協力し合いながら基本となる技を習得し、習得した技を使って相手と攻防できるようにする。	
	ソフトボール	・仲間と協力しながら、身につけた基本技能を使って、素早い判断でプレーを行うゲームができるようにする。	
保健 心身の発達と心の健康	・体の発育・発達の仕方、自分の体について理解し、それには、個人差があるということを学べるようにする。		

3 学 期	陸上競技 (長距離走)	・仲間と協力し合いながら、自分に合ったペースを見つけ、一定のペースで長い距離を走り続けられるようにする。	
	バスケットボール	・仲間と協力し合いながら基本となる技を習得し、習得した技を使って相手と攻防できるようにする。	
	保健 心身の発達と心の健康	・心の働きは、生活経験や学習の影響を受けながら発達することを理解し、適切な判断・行動ができるようにする。	

3 評価の観点・方法（どのような点が、どのような場面で評価されるか。）

観点	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	【知識】 ・各運動の特性や成り立ち、各領域に関連して高まる体力や技の名称等について知っている。 ・各領域の計測の仕方や試合の進め方について、知っている。 ・運動やスポーツ、保健に関わる様々な知識について知っている。	【技能】 ・各運動の特性に応じた基本的な技能や発展的な技能、仲間と連携した動きを身に付けている。	・自分や仲間の課題を見つけ、課題を解決するための取り組み方を工夫しているとともに、それらを他者にわかりやすく伝えている。 ・仲間の良い所を見つけ、具体的に伝えている。 ・学習した安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。	・保健体育の授業のルールやマナーを守っている。 ・一人一人の違いを認め、仲間と協力し、積極的に課題に取り組もうとしている。 ・自他の健康・安全に留意して、学習している。
評価の方法	【知識】 授業中の様子や発言 提出物の内容 定期試験の成果 など	【技能】 授業での技能の習得状況や記録の向上 技能テスト、発表会 など	授業の取り組み方 提出物の内容 定期試験の成果 仲間へのアドバイス など	授業への参加状況や取り組み姿勢 提出物の提出状況や内容 定期試験への取り組み 学習カードの取り組み など

4 学習目標を達成するためのアドバイス

(1) 授業の受け方

- ①保健体育は実技をとまなう教科ですから、まずは授業に参加することが第一です。体調管理を心がけましょう。
- ②「保健体育科 授業時の約束」(別紙)をしっかりと守り、安全に取り組みましょう。
- ③好き・嫌い、得意・不得意などにかかわらず、「全力で取り組むこと」「最善を尽くすこと」を大切にしましょう。
- ④一人ひとりに違いがあること(個人差・性差・個性など)を理解して、誰もが楽しく安心して参加できるようにしましょう。
- ⑤授業で学習したことを教科書やワンダフルスポーツなどを活用し自分で確認すること、仲間と確認し合うことで、さらに学びが深まります。実践しましょう。

(2) 提出物について

- ①提出物(保健学習ノート、学習カードなどのプリント類)は期限までに必ず提出しましょう。
- ②配付されたプリントや資料にはすぐに記名し、なくさないようにしましょう。万が一なくした場合は、すぐに担当の先生に申し出ましょう。

(3) 定期試験について

- ①保健体育のテストは、第1回・第2回・第3回の定期試験で実施されます。
- ②内容は、保健、体育理論や実技の知識を問う問題、主に保健に関する思考・判断を問う問題、スポーツに関する時事問題で構成されます。教科書や保健学習ノート、ワンダフルスポーツで勉強するのはもちろんですが、授業中の先生の説明でもポイントが示されます。しっかり耳を傾けましょう。
- ③保健学習ノートには、教科書にはない資料などが掲載されています。よく読んで参考にしましょう。

金ヶ作中学校学習の指針（シラバス）

教科	保健体育
----	------

学年	2年生 男子
----	--------

1 学習の目標

〔体育分野〕
<ul style="list-style-type: none"> ・運動、体力づくりの必要性を理解し、基本的な技能を身につけよう。 ・自分の課題を見つけ、解決するための方法を考え、わかりやすく伝えよう。 ・健康・安全に留意し、仲間と協力しながら最善を尽くして活動しよう。
〔保健分野〕
<ul style="list-style-type: none"> ・傷害の防止の仕方や健康な生活について理解しよう。 ・健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決方法を考え、わかりやすく伝えよう。
教科書：大日本図書 新版 中学校 保健体育 副教材：ワンダフルスポーツ、保健学習ノート

2 学習の計画

学期	学習内容	学習のねらい	備考
1 学 期	集団行動	・授業を効率よく安全に進められるように、素早く確実な集団行動ができるようにする。	
	体づくり運動	・体ほぐしや様々な運動を通して、楽しさや心地よさを味わったり、体力を高めたりすることができるようにする。	
	ダンス (現代的なリズムのダンス)	・仲間と協力し合いながら、全身をフルに使い、リズムに乗って踊ることができるようにする。	
	陸上競技 (短距離走・リレー)	・仲間と協力し合いながら、効率的なバトンの受け渡しやテイクオーバーゾーンの有効な使い方を工夫し、リレーを楽しむことができるようにする。	
	水泳	・仲間と協力し合いながら正しい泳ぎ方を身につけ、スピードを高めて泳げるようにする。	
	器械運動 (マット運動)	・仲間と協力し合いながら、基本的な技を身につけるとともに、技を組み合わせた演技を発表できるようにする。	
	体育理論 「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」	・運動やスポーツが心身や社会性の発達に及ぼす効果を学習し、自分の取り組みに活かせるようにする。	
保健 「傷害の防止」	・交通事故や自然災害などによる傷害を防止し、安全で楽しい生活を送れるようにする。		
2 学 期	剣道	・仲間と協力し合いながら基本となる技を習得し、習得した技を使って相手と攻防できるようにする。	
	ソフトボール	・仲間と協力しながら、身につけた基本技を使って、素早い判断でプレーを行うゲームができるようにする。	
	バレーボール	・仲間と協力し合いながら、サービスやパス、スパイクなどの基本技を向上させ、三段攻撃を意識したゲームができるようにする。	
	保健 「傷害の防止」	・心肺蘇生法や傷害が発生したときの応急手当の方法を理解し、実際にできるようにする。	

3 学 期	陸上競技 (長距離走)	・仲間と協力し合いながら、自分に合ったペースを見つけ、一定のペースで長い距離を走り続けられるようにする。	
	サッカー	・仲間と協力し合いながら基本的な技能を習得し、フリーの仲間やスペースを有効に使ったゲームができるようにする。	
	保健 「健康な生活と病気の予防」	・生活習慣や喫煙、飲酒、薬物乱用と健康の関わりについて理解し、自分の生活のあり方を考えられるようにする。	

3 評価の観点・方法（どのような点が、どのような場面で評価されるか。）

観点	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	【知識】 ・各運動の特性や成り立ち、各領域に関連して高まる体力や技の名称等について知っている。 ・各領域の計測の仕方や試合の進め方について、知っている。 ・運動やスポーツ、保健に関わる様々な知識について知っている。	【技能】 ・各運動の特性に応じた基本的な技能や発展的な技能、仲間と連携した動きを身に付けている。	・自分や仲間の課題を見つけ、課題を解決するための取り組み方を工夫しているとともに、それらを他者にわかりやすく伝えている。 ・仲間の良い所を見つけ、具体的に伝えている。 ・学習した安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。	・保健体育の授業のルールやマナーを守っている。 ・一人一人の違いを認め、仲間と協力し、積極的に課題に取り組もうとしている。 ・自他の健康・安全に留意して、学習している。
評価の方法	【知識】 授業中の様子や発言 提出物の内容 定期試験の成果 など	【技能】 授業での技能の習得状況や記録の向上 技能テスト、発表会 など	授業の取り組み方 提出物の内容 定期試験の成果 仲間へのアドバイス など	授業への参加状況や取り組み姿勢 提出物の提出状況や内容 定期試験への取り組み 学習カードの取り組み など

4 学習目標を達成するためのアドバイス

(1) 授業の受け方

- ①保健体育は実技をとまなう教科ですから、まずは授業に参加することが第一です。体調管理を心がけましょう。
- ②「保健体育科 授業時の約束」(別紙)をしっかりと守り、安全に取り組みましょう。
- ③好き・嫌い、得意・不得意などにかかわらず、「全力で取り組むこと」「最善を尽くすこと」を大切にしましょう。
- ④一人ひとりに違いがあること(個人差・性差・個性など)を理解して、誰もが楽しく安心して参加できるようにしましょう。
- ⑤授業で学習したことを教科書やワンダフルスポーツなどを活用し自分で確認すること、仲間と確認し合うことで、さらに学びが深まります。実践しましょう。

(2) 提出物について

- ①提出物(保健学習ノート、学習カードなどのプリント類)は期限までに必ず提出しましょう。
- ②配付されたプリントや資料にはすぐに記名し、なくさないようにしましょう。万が一なくした場合は、すぐに担当の先生に申し出ましょう。

(3) 定期試験について

- ①保健体育のテストは、第1回・第2回・第3回の定期試験で実施されます。
- ②内容は、保健、体育理論や実技の知識を問う問題、主に保健に関する思考・判断を問う問題、スポーツに関する時事問題で構成されます。教科書や保健学習ノート、ワンダフルスポーツで勉強するのはもちろんですが、授業中の先生の説明でもポイントが示されます。しっかり耳を傾けましょう。
- ③保健学習ノートには、教科書にはない資料などが掲載されています。よく読んで参考にしましょう。

金ヶ作中学校学習の指針（シラバス）

教科	保健体育
----	------

学年	2年生 女子
----	--------

1 学習の目標

〔体育分野〕
<ul style="list-style-type: none"> ・運動、体力づくりの必要性を理解し、基本的な技能を身につけよう。 ・自分の課題を見つけ、解決するための方法を考え、わかりやすく伝えよう。 ・健康・安全に留意し、仲間と協力しながら最善を尽くして活動しよう。
〔保健分野〕
<ul style="list-style-type: none"> ・傷害の予防の仕方や健康な生活について理解しよう。 ・健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決方法を考え、わかりやすく伝えよう。
教科書：大日本図書 新版 中学校 保健体育 副教材：ワンダフルスポーツ、保健学習ノート

2 学習の計画

学期	学習内容	学習のねらい	備考
1 学 期	集団行動	・授業を効率よく安全に進められるように、素早く確実な集団行動ができるようにする。	
	体づくり運動	・体ほぐしの運動を通して、楽しさや心地よさを味わったり、体力を高めたりすることができるようにする。	
	ダンス (現代的なリズムのダンス)	・仲間と協力し合いながら、全身をフルに使い、リズムに乗って踊ることができるようにする。	
	陸上競技 (短距離走・リレー)	・仲間と協力し合いながら、効率的なバトンの受け渡しやテイクオーバーゾーンの有効な使い方を工夫し、リレーを楽しむことができるようにする。	
	水泳	・仲間と協力し合いながら正しい泳ぎ方を身につけ、スピードを高めて泳げるようにする。	
	器械運動 (マット運動)	・仲間と協力し合いながら、基本的な技を身につけるとともに、技を組み合わせた演技を発表できるようにする。	
	体育理論 「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」	・運動やスポーツが心身や社会性の発達に及ぼす効果を学習し、自分の取り組みに活かせるようにする。	
保健 「傷害の防止」	・交通事故や自然災害などによる傷害を防止し、安全で楽しい生活を送れるようにする。		
2 学 期	バレーボール	・仲間と協力し合いながら、サービスやパス、スパイクなどの基本技能を向上させ、三段攻撃を意識したゲームができるようにする。	
	剣道	・仲間と協力し合いながら基本となる技を習得し、習得した技を使って相手と攻防できるようにする。	
	ソフトボール	・仲間と協力しながら、身につけた基本技能を使って、素早い判断でプレーを行うゲームができるようにする。	
	保健 「傷害の防止」	・心肺蘇生法や傷害が発生したときの応急手当の方法を理解し、実際にできるようにする。	

3 学 期	陸上競技 (長距離走)	・仲間と協力し合いながら、自分に合ったペースを見つけ、一定のペースで長い距離を走り続けられるようにする。	
	バスケットボール	・仲間と協力し合いながら基本となる技を習得し、習得した技を使って相手と攻防できるようにする。	
	保健 「健康な生活と病気の予防」	・生活習慣や喫煙、飲酒、薬物乱用と健康の関わりについて理解し、自分の生活のあり方を考えられるようにする。	

3 評価の観点・方法（どのような点が、どのような場面で評価されるか。）

観点	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	【知識】 ・各運動の特性や成り立ち、各領域に関連して高まる体力や技の名称等について知っている。 ・各領域の計測の仕方や試合の進め方について、知っている。 ・運動やスポーツ、保健に関わる様々な知識について知っている。	【技能】 ・各運動の特性に応じた基本的な技能や発展的な技能、仲間と連携した動きを身に付けている。	・自分や仲間の課題を見つけ、課題を解決するための取り組み方を工夫しているとともに、それらを他者にわかりやすく伝えている。 ・仲間の良い所を見つけ、具体的に伝えている。 ・学習した安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。	・保健体育の授業のルールやマナーを守っている。 ・一人一人の違いを認め、仲間と協力し、積極的に課題に取り組もうとしている。 ・自他の健康・安全に留意して、学習している。
評価の方法	【知識】 授業中の様子や発言 提出物の内容 定期試験の成果 など	【技能】 授業での技能の習得状況や記録の向上 技能テスト、発表会 など	授業の取り組み方 提出物の内容 定期試験の成果 仲間へのアドバイス など	授業への参加状況や取り組み姿勢 提出物の提出状況や内容 定期試験への取り組み 学習カードの取り組み など

4 学習目標を達成するためのアドバイス

(1) 授業の受け方

- ①保健体育は実技をともなう教科ですから、まずは授業に参加することが第一です。体調管理を心がけましょう。
- ②「保健体育科 授業時の約束」(別紙)をしっかりと守り、安全に取り組みましょう。
- ③好き・嫌い、得意・不得意などにかかわらず、「全力で取り組むこと」「最善を尽くすこと」を大切にしましょう。
- ④一人ひとりに違いがあること(個人差・性差・個性など)を理解して、誰もが楽しく安心して参加できるようにしましょう。
- ⑤授業で学習したことを教科書やワンダフルスポーツなどを活用し自分で確認すること、仲間と確認し合うことで、さらに学びが深まります。実践しましょう。

(2) 提出物について

- ①提出物(保健学習ノート、学習カードなどのプリント類)は期限までに必ず提出しましょう。
- ②配付されたプリントや資料にはすぐに記名し、なくさないようにしましょう。万が一なくした場合は、すぐに担当の先生に申し出ましょう。

(3) 定期試験について

- ①保健体育のテストは、第1回・第2回・第3回の定期試験で実施されます。
- ②内容は、保健、体育理論や実技の知識を問う問題、主に保健に関する思考・判断を問う問題、スポーツに関する時事問題で構成されます。教科書や保健学習ノート、ワンダフルスポーツで勉強するのはもちろんですが、授業中の先生の説明でもポイントが示されます。しっかり耳を傾けましょう。
- ③保健学習ノートには、教科書にはない資料などが掲載されています。よく読んで参考にしましょう。

金ヶ作中学校学習の指針（シラバス）

教科	保健体育
----	------

学年	3年生 男子
----	--------

1 学習の目標

<p>〔体育分野〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動、体力づくりの必要性を理解し、基本的な技能を身につけよう。 ・自分や仲間の課題を見つけ、解決するための方法を考え、わかりやすく伝えよう。 ・健康・安全に留意し、仲間と協力しながら生涯にわたって運動に親しむ習慣を養おう。 <p>〔保健分野〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活と病気の予防、健康を守る社会の取り組みについて理解しよう。 ・健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決方法を考え、わかりやすく伝えよう。
<p>教科書：大日本図書 新版 中学校 保健体育 副教材：ワンダフルスポーツ、保健学習ノート</p>

2 学習の計画

学期	学習内容	学習のねらい	備考
1 学 期	集団行動 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ・授業を効率よく進められるように、仲間同士声を掛け合い、素早く確実な集団行動ができるようにする。 ・自分の目的に応じた運動を取り入れ、日常生活においても計画的に運動を実践できるようにする。 	
	ダンス (現代的なリズムのダンス)	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを考え、全身を使って踊ることができるようにする。 	
	陸上競技 (短距離走・リレー)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の走力を高めつつ、仲間と協力し合いながら、グループで作戦を練り、練習方法などを工夫してリレーを楽しむことができるようにする。 	
	水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら正しい泳ぎ方を身につけ、メドレーやリレーなどを楽しむことができるようにする。 	
	器械運動 (マット運動)	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら、発展的な技に技を挑戦するとともに、技を組み合わせた演技を考え発表できるようにする。 	
	体育理論 「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの文化的な意義について理解し、スポーツが果たす役割について考え、生涯にわたって運動に親しむ習慣作りに活かせるようにする。 	
	保健 「健康と環境」	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の調節機能、快適な環境、空気の汚れや換気について理解し、自分の生活のあり方を考えられるようにする。 	
2 学 期	剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら基本となる技を習得し、習得した技を使って相手と攻防することや試合ができるようにする。 	
	ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力しながら、身につけた基本技能を使って、状況に応じて仲間と連携し合ったゲームができるようにする。 	
	バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら、サービスやパス、スパイクなどの基本技能を向上させ、チームで作戦や戦術を工夫したゲームができるようにする。 	
	保健 「健康と環境」	<ul style="list-style-type: none"> ・水の役割、環境問題への取り組み方について理解し、自分の生活のあり方を考えられるようにする。 	

3 学 期	陸上競技 (長距離走)	・仲間と協力し合いながら、呼吸法や走り方を工夫して、自分に合った一定のペースで走り続けられるようにする。	
	サッカー	・仲間と協力し合いながら基本となる技能を向上させ、仲間との作戦を重視したゲームができるようにする。	
	保健 「健康な生活と病気の予防」	・感染症の原因や予防、健康を守る社会のしくみについて理解し、自他の健康を守る生活の在り方を考えられるようにする。	

3 評価の観点・方法（どのような点が、どのような場面で評価されるか。）

観点	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	【知識】 ・各運動の特性や成り立ち、各領域に関連して高まる体力や技の名称等について知っている。 ・各領域の計測の仕方や試合の進め方について、知っている。 ・運動やスポーツ、保健に関わる様々な知識について知っている。	【技能】 ・各運動の特性に応じた基本的な技能や発展的な技能、仲間と連携した動きを身に付けている。	・自分や仲間の課題を見つけ、課題を解決するための取り組み方を工夫しているとともに、それらを他者にわかりやすく伝えている。 ・仲間の良い所を見つけ、具体的に伝えている。 ・学習した安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。	・保健体育の授業のルールやマナーを守っている。 ・一人一人の違いを認め、仲間と協力し、積極的に課題に取り組もうとしている。 ・自他の健康・安全に留意して、学習している。
評価の方法	【知識】 授業中の様子や発言 提出物の内容 定期試験の成果 など	【技能】 授業での技能の習得状況や記録の向上 技能テスト、発表会 など	授業の取り組み方 提出物の内容 定期試験の成果 仲間へのアドバイス など	授業への参加状況や取り組み姿勢 提出物の提出状況や内容 定期試験への取り組み 学習カードの取り組み など

4 学習目標を達成するためのアドバイス

(1) 授業の受け方

- ①保健体育は実技をとまなう教科ですから、まずは授業に参加することが第一です。体調管理を心がけましょう。
- ②「保健体育科 授業時の約束」(別紙)をしっかりと守り、安全に取り組みましょう。
- ③好き・嫌い、得意・不得意などにかかわらず、「全力で取り組むこと」「最善を尽くすこと」を大切にしましょう。
- ④一人ひとりに違いがあること(個人差・性差・個性など)を理解して、誰もが楽しく安心して参加できるようにしましょう。
- ⑤授業で学習したことを教科書やワンダフルスポーツなどを活用し自分で確認すること、仲間と確認し合うことで、さらに学びが深まります。実践しましょう。

(2) 提出物について

- ①提出物(保健学習ノート、学習カードなどのプリント類)は期限までに必ず提出しましょう。
- ②配付されたプリントや資料にはすぐに記名し、なくさないようにしましょう。万が一なくした場合は、すぐに担当の先生に申し出ましょう。

(3) 定期試験について

- ①保健体育のテストは、第1回・第2回・第3回の定期試験で実施されます。
- ②内容は、保健、体育理論や実技の知識を問う問題、主に保健に関する思考・判断を問う問題、スポーツに関する時事問題で構成されます。教科書や保健学習ノート、ワンダフルスポーツで勉強するのはもちろんですが、授業中の先生の説明でもポイントが示されます。しっかり耳を傾けましょう。
- ③保健学習ノートには、教科書にはない資料などが掲載されています。よく読んで参考にしましょう。

金ヶ作中学校学習の指針（シラバス）

教科	保健体育
----	------

学年	3年生 女子
----	--------

1 学習の目標

<p>[体育分野]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動、体力づくりの必要性を理解し、基本的な技能を身につけよう。 ・自分や仲間の課題を見つけ、解決するための方法を考え、わかりやすく伝えよう。 ・健康・安全に留意し、仲間と協力しながら生涯にわたって運動に親しむ習慣を養おう。 <p>[保健分野]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活と病気の予防、健康を守る社会の取り組みについて理解しよう。 ・健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決方法を考え、わかりやすく伝えよう。
<p>教科書：大日本図書 新版 中学校 保健体育 副教材：ワンダフルスポーツ、保健学習ノート</p>

2 学習の計画

学期	学習内容	学習のねらい	備考
1 学 期	集団行動 体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ・授業を効率よく安全に進められるように、仲間同士声を掛け合い、素早く確実な集団行動ができるようにする。 ・自分の目的に応じた運動を取り入れ、日常生活においても計画的に運動を実践できるようにする。 	
	ダンス (現代的なリズムのダンス)	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを考え、全身を使って踊ることができるようにする。 	
	陸上競技 (短距離走・リレー)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の走力を高めつつ、仲間と協力し合いながら、グループで作戦を練り、練習方法などを工夫してリレーを楽しむことができるようにする。 	
	水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら正しい泳ぎ方を身につけ、メドレーやリレーなどを楽しむことができるようにする。 	
	器械運動 (マット運動)	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら、発展的な技に技を挑戦するとともに、技を組み合わせた演技を考え発表できるようにする。 	
	体育理論 「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの文化的な意義について理解し、スポーツが果たす役割について考え、生涯にわたって運動に親しむ習慣作りに活かせるようにする。 	
	保健 「健康と環境」	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の調節機能、快適な環境、空気の汚れや換気について理解し、自分の生活のあり方を考えられるようにする。 	
2 学 期	バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら、サービスやパス、スパイクなどの基本技能を向上させ、チームで作戦や戦術を工夫したゲームができるようにする。 	
	剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し合いながら基本となる技を習得し、習得した技を使って相手と攻防することや試合ができるようにする。 	
	ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力しながら、身につけた基本技能を使って、状況に応じて仲間と連携し合ったゲームができるようにする。 	
	保健 「健康と環境」	<ul style="list-style-type: none"> ・水の役割、環境問題への取り組み方について理解し、自分の生活のあり方を考えられるようにする。 	

3 学 期	陸上競技 (長距離走)	・仲間と協力し合いながら、呼吸法や走り方を工夫して、自分に合った一定のペースで走り続けられるようにする。	
	バスケットボール	・仲間と協力し合いながら基本となる技能を向上させ、仲間との作戦を重視したゲームができるようにする。	
	保健 「健康な生活と病気の予防」	・感染症の原因や予防、健康を守る社会のしくみについて理解し、自他の健康を守る生活の在り方を考えられるようにする。	

3 評価の観点・方法（どのような点が、どのような場面で評価されるか。）

観点	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価の内容	【知識】 ・各運動の特性や成り立ち、各領域に関連して高まる体力や技の名称等について知っている。 ・各領域の計測の仕方や試合の進め方について、知っている。 ・運動やスポーツ、保健に関わる様々な知識について知っている。	【技能】 ・各運動の特性に応じた基本的な技能や発展的な技能、仲間と連携した動きを身に付けている。	・自分や仲間の課題を見つけ、課題を解決するための取り組み方を工夫しているとともに、それらを他者にわかりやすく伝えている。 ・仲間の良い所を見つけ、具体的に伝えている。 ・学習した安全上の留意点を他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。	・保健体育の授業のルールやマナーを守っている。 ・一人一人の違いを認め、仲間と協力し、積極的に課題に取り組もうとしている。 ・自他の健康・安全に留意して、学習している。
評価の方法	【知識】 授業中の様子や発言 提出物の内容 定期試験の成果 など	【技能】 授業での技能の習得状況や記録の向上 技能テスト、発表会 など	授業の取り組み方 提出物の内容 定期試験の成果 仲間へのアドバイス など	授業への参加状況や取り組み姿勢 提出物の提出状況や内容 定期試験への取り組み 学習カードの取り組み など

4 学習目標を達成するためのアドバイス

(1) 授業の受け方

- ①保健体育は実技をとまなう教科ですから、まずは授業に参加することが第一です。体調管理を心がけましょう。
- ②「保健体育科 授業時の約束」(別紙)をしっかりと守り、安全に取り組みましょう。
- ③好き・嫌い、得意・不得意などにかかわらず、「全力で取り組むこと」「最善を尽くすこと」を大切にしましょう。
- ④一人ひとりに違いがあること(個人差・性差・個性など)を理解して、誰もが楽しく安心して参加できるようにしましょう。
- ⑤授業で学習したことを教科書やワンドフルスポーツなどを活用し自分で確認すること、仲間と確認し合うことで、さらに学びが深まります。実践しましょう。

(2) 提出物について

- ①提出物(保健学習ノート、学習カードなどのプリント類)は期限までに必ず提出しましょう。
- ②配付されたプリントや資料にはすぐに記名し、なくさないようにしましょう。万が一なくした場合は、すぐに担当の先生に申し出ましょう。

(3) 定期試験について

- ①保健体育のテストは、第1回・第2回・第3回の定期試験で実施されます。
- ②内容は、保健、体育理論や実技の知識を問う問題、主に保健に関する思考・判断を問う問題、スポーツに関する時事問題で構成されます。教科書や保健学習ノート、ワンドフルスポーツで勉強するのはもちろんですが、授業中の先生の説明でもポイントが示されます。しっかり耳を傾けましょう。
- ③保健学習ノートには、教科書にはない資料などが掲載されています。よく読んで参考にしましょう。