

# 令和5年度和名ヶ谷中学校 1学期学習の指針（シラバス）

教科	保健体育	学年	1年女子
----	------	----	------

## 1 学習の目的

<p>◆各種の運動を通して、自己の能力に適した運動課題の解決を目指し、仲間と協力しながら、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、1年次では主に基礎・基本的な運動技能を身につけ、高めていくことができるようにする。</p> <p>◆各運動種目での自己やチームの能力に適した運動課題の解決を目指し、練習の仕方などを工夫したり、作戦を考えたりすることができるようにする。</p> <p>◆互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正で互いを尊重しあえる態度がとれるようにする。練習場などの安全面に留意しながら練習、競技ができるようにする。</p> <p>◆心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。</p>
--

## 2 学習計画

	学習内容	学習のねらい
1 学 期	体づくり運動	・体ほぐしの運動、体の動きを高める運動の目的と効果、基本的な行い方を知る。
	スポーツテスト	・定期的な測定による意識の持続向上を図る。また、学校における体力・運動能力の向上の成果を評価することができる。
	ダンス	・体育祭でのダンス発表に向けて、リズム感を養い、体を大きく使って踊れるようにする。
	ハードル	・ハードルを低く素早く越えながら、インターバルをリズムカルにスピードを維持しながら走るようにする。
	保健「健康な生活と室 持病の予防」	・健康の成り立ちと病気の起こる要因、運動、食事、休養睡眠の調和のとれた生活について理解を深め、生活に生かせるようにする。

## 3 評価規準、評価材料

	評価規準	評価材料
知識・技能	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つけている。	技能テスト・小テスト
思考・判断・ 表現	運動についての自己の課題を発見し、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ことができる。	学習カード 授業内の発言、発表
学びに向か う姿勢	運動において、公正に取り組み、互いに協力し、自己の役割も果たす、一人一人の違いを認め、健康・安全に留意して最善を尽くすことができる。	授業の取り組み方 忘れ物・発表・仲間との協力・準備 や後片付け、準備体操の取り組み

## 4 使用する副読本

なし

# 令和5年度和名ヶ谷中学校 1学期学習の指針（シラバス）

教科	保健体育	学年	2年女子
----	------	----	------

## 1 学習の目的

- ◆各種の運動を通して、自己の能力に適した運動課題の解決を目指し、仲間と協力しながら、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、2年次では応用・発展的な運動技能を身につけ、高めていくことができるようにする。
- ◆各運動種目での自己やチームの能力に適した運動課題の解決を目指し、練習の仕方などを工夫したり、作戦を考えたりすることができるようにする。
- ◆互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正で互いを尊重しあえる態度がとれるようにする。練習場などの安全面に留意しながら練習、競技ができるようにする。
- ◆生活習慣病について理解し、予防できるよう知識を深める。

## 2 学習計画

	学習内容	学習のねらい
1 学 期	体づくり運動	・自分や仲間の心と体の状態に気付き、目的に適した体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を身に付ける。
	スポーツテスト	・定期的な測定による意識の持続向上を図る。また、学校における体力・運動能力の向上の成果を評価することができる。
	ダンス	・体育祭でのダンス発表に向けて、カウントに合わせて大きく踊れるようにする。仲間と教え合い活動を通して、協力し高め合う態度を身につける。
	ティーボール	・身に付けた打撃や守備の技術を生かして、ゲームを楽しむ。 ・チームで協力し合って作戦を立ててゲームを行える。 ・ティーボールのルールを理解しゲームに生かせる。
	保健「健康な生活と病気の予防」	・生活習慣病などの予防や、喫煙、飲酒、薬物乱用について知識を深め、生活の中で生かせるようにする。

## 3 評価規準、評価材料

	評価規準	評価材料
知識・技能	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つけている。	技能テスト・小テスト
思考・判断・表現	運動についての自己の課題を発見し、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ことができる。	学習カード 授業内の発言、発表
学びに向かう姿勢	運動において、公正に取り組み、互いに協力し、自己の役割も果たす、一人一人の違いを認め、健康・安全に留意して最善を尽くすことができる。	授業の取り組み方 忘れ物・発表・仲間との協力・準備や後片付け、準備体操の取り組み

## 4 使用する副読本

なし

# 令和5年度和名ヶ谷中学校 1学期学習の指針（シラバス）

教 科	保健体育	学 年	3年女子
-----	------	-----	------

## 1 学習の目的

- ◆各種の運動を通して、自己の能力に適した運動課題の解決を目指し、仲間と協力しながら、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、3年次では応用・発展的な運動技能を身につけ、高めていくことができるようにする。
- ◆各運動種目での自己やチームの能力に適した運動課題の解決を目指し、練習の仕方などを工夫したり、作戦を考えたりすることができるようにする。
- ◆お互いに協力して練習や競技ができるようにするとともに、勝敗に対して公正で互いを尊重しあえる態度がとれるようにする。また、練習場などの安全面に留意しながら練習、競技ができるようにする。
- ◆感染症の予防、個人の健康を守る社会の取り組みについて理解できるようにする。

## 2 学習計画

	学習内容	学習のねらい
1 学 期	体づくり運動	・自分の目的に応じた運動の計画を立て、実践しながら工夫を加える。 ・定期的な測定による意識の持続向上を図る。また、学校における体力・運動能力の向上の成果を評価することができる。
	スポーツテスト	
	ダンス	・体育祭のダンス発表に向けて、カウントに合わせて大きく踊れるようにする。仲間との教え合い活動を通じて、より良い関係を構築する態度を身につける。
	ティーボール	・身に付けた打撃や守備の技術を生かして、ゲームを楽しむ。 ・チームで協力し合って作戦を立ててゲームを行える。 ・ティーボールのルールを理解しゲームに生かせる。
	保健「健康な生活と病気の予防」	・感染症の予防、個人の健康を守る社会の取り組みについて知識を深め、生活の中で生かせるようにする。

## 3 評価規準、評価材料

	評価規準	評価材料
知識・技能	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つけている。	技能テスト・小テスト
思考・判断・表現	運動についての自己の課題を発見し、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ことができる。	学習カード 授業内の発言、発表
学びに向かう姿勢	運動において、公正に取り組み、互いに協力し、自己の役割も果たす、一人一人の違いを認め、健康・安全に留意して最善を尽くすことができる。	授業の取り組み方 忘れ物・発表・仲間との協力・準備や後片付け、準備体操の取り組み

## 4 使用する副読本

なし