

# 令和5年度和名ヶ谷中学校 3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

- ◆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。
- ◆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。
- ◆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。

## 2 学習計画

	学習内容	学習のねらい
3 学 期	陸上競技（長距離走）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームで目標を決め、励まし合って取り組む。</li> <li>・タイムトライアルを行い、自己の記録の向上を図る。</li> </ul>
	球技 バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットの持ち方や振り方などを身につけ、ラリーが続けられるようにする。</li> <li>・シャトルの落下点に入り、しっかり打ち返すことができる。</li> <li>・ゲームの行い方を理解する。</li> </ul>
	球技 卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットの握り方やボールの捉え方などを身につけ、ラリーが続けられるようにする。</li> <li>・フォアハンド、バックハンドを駆使して打ち返すことができる。</li> <li>・ゲームの行い方を理解する。</li> </ul>
	<保健分野> 心身の発達と心の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について学び、日常生活に生かせるようにする。</li> </ul>

## 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、準備運動の取り組み

## 4 使用する副読本

なし

# 令和5年度和名ヶ谷中学校 3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。
- ◆傷害の防止について理解し、心肺蘇生法を実際に行えるようにする。

## 2 学習計画

	学習内容	学習のねらい
3 学 期	陸上競技（長距離走）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生の時期に発達する呼吸器系の機能を高め、持久力の向上をはかると共に、全体的な体力の向上を促す。</li> <li>・トレーニングの意図を理解し、今後の生活に生かせるようにする。</li> </ul>
	武道（剣道）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道の特性や成り立ちについて理解するとともに、基本動作や基本となる技ができる。</li> <li>・相手と協力しながら基本となる技を用いた攻防を楽しむ。</li> </ul>
	ダンス （現代的なリズムのダンス）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの基本的なステップを学び、リズムに乗って楽しく踊る。</li> <li>・曲に合った踊り方（振り）を考え、組み合わせることができる。</li> <li>・体育祭のダンス種目に向け、準備できるようにする。</li> </ul>
	<保健分野> 傷害の防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事故や災害が起こる要因を学び、対処方法や予防の仕方を考える。</li> <li>・応急手当の仕方について、実践を通して理解する。</li> <li>・学んだこと、経験したことを今後の生活に生かせるようにする。</li> </ul>

## 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、準備運動の取り組み

## 4 使用する副読本

なし

# 令和5年度和名ヶ谷中学校 3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。又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。
- ◆健康な生活と疾病の予防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
3 学 期	球技 (バドミントン)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットの持ち方や振り方などを身につけ、ラリーを続けられるようにする。</li> <li>・シャトルの落下点に入り、しっかり打ち返すことができる。</li> <li>・ゲームの行い方を理解する。</li> </ul>
	球技 (卓球)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットの握り方やボールの捉え方などを身につけ、ラリーを続けられるようにする。</li> <li>・フォアハンド、バックハンドを駆使して打ち返すことができる。</li> <li>・ゲームの行い方を理解する。</li> </ul>
	〈保健分野〉 健康と環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康は適正な環境が保たれることによって成り立つことを理解し、健康を保つための環境条件について考える。</li> <li>・健康で過ごせる環境を維持していくために、今地球を取り巻く環境問題について考え、身近なことからできることを考える。</li> </ul>

## 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、準備運動の取り組み

## 4 使用する副読本

なし