

# 保健体育科 シラバス

## 1. 中学校保健体育の目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

## 2. 保健体育で重視することから

### ①規律ある態度

チャイム整列・元気なあいさつ・整った服装  
すばやい行動・集団行動の徹底

### ②運動技能と体力の向上、技能に関する知識理解

自ら目指す体力と技能の向上  
技能に関する知識を深めて活かす

### ③健康・安全への留意

用具や活動場所の安全の確認  
早寝、早起き、朝ご飯

## 3. 運動技能や体力を向上させる方法

### (1) 課題をもち、考え工夫して取り組もう。

自分や仲間の運動能力・体力を知り、自分やグループの課題解決を目指して練習の仕方を考え、工夫して取り組みましょう。そして、自分の考えを仲間に伝えよう。

### (2) 積極的に運動しよう。

積極的に運動し、運動後の心地よさを体感したり、技術や記録向上の達成感を味わいましょう。

### (3) あきらめずに練習しよう。

体育が不得意な人・嫌いな人も、できないからとすぐにあきらめるのではなく、できなくても何度でも練習しましょう。たくさん練習すれば必ず技術が向上し、できるようになります。できるようになると楽しく好きになります。

### (4) 仲間と協力して取り組もう。

仲間と協力して練習やゲーム・競技に取り組み、教え合い励まし合って活動しましょう。

## 4. 評価の観点

次の3つの観点から評価します。

評価の観点	観点の内容	評価の方法
①主体的に運動に取り組む態度	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に自主的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。	授業の様子（準備運動や練習の取り組み。服装。準備、片付けへの積極性等。保健授業での学習への取り組み、態度） 練習やゲームでの意欲。
②思考・判断・表現	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して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。	適切な課題設定や課題解決の工夫。練習やゲームでの動き。グループ活動での発言、発表。 カード等の記録や内容、提出。
③知識・技能	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。また、個人生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	練習やゲーム等での動き。競技会、発表会での記録や技能。技能テスト。 マナーやルールの理解。基本技能の知識・理解。（定期テストを含む）

## 5. 家庭で取り組もう

- ・自分自身の健康や体の調子に興味・関心をもち、自分の健康管理をしっかりしましょう。
- ・積極的に体を動かし、運動の心地よさを体感しましょう。
- ・身近な運動・スポーツに関心をもちましょう。(新聞・雑誌・テレビなど)
- ・毎日の食事・睡眠を大切にし、早寝早起きの基本的な生活習慣を身につけましょう。  
(家族の方にも協力してもらい、健康な心と体を日々の生活の中でつくりましょう)

## 6. 年間学習予定

### 【第1学年】

学期	1 学期		2 学期		3 学期	
	A週 (毎週 3 時間)		B週 (毎週 3 時間)		C週 (毎週 3 時間)	
学習内容	<体育> ○体づくり運動 体ほぐしの運動 ○球技 バレーボール・ソフトボール ○水泳 <保健> ○健康な生活と病気の予防①		<体育> ○体づくり運動 体力を高める運動 ○器械運動 マット運動・跳び箱運動 ○陸上競技 短距離・リレー 長距離走 ○武道 (柔道) ○ダンス ○体育理論・スポーツの多様性		<体育> ○体づくり運動 体力を高める運動 ○球技 バスケットボール・サッカー ○体育理論 <保健> ○心身の発達と心の健康	

### 【第2学年】

学期	1 学期		2 学期		3 学期	
	A週 (毎週 3 時間)		B週 (毎週 3 時間)		C週 (毎週 3 時間)	
学習内容	<体育> ○体づくり運動 体ほぐしの運動 ○球技 バレーボール・ソフトボール ○水泳 <保健> ○健康な生活と病気の予防②		<体育> ○体づくり運動 体力を高める運動 ○器械運動 マット運動・跳び箱運動 ○陸上競技 走り幅跳び 長距離走 ○武道 (柔道) ○ダンス ○体育理論・スポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方		<体育> ○体づくり運動 体力を高める運動 ○球技選択 バスケットボール・サッカー ○体育理論 <保健> ○傷害の原因と防止	

### 【第3学年】

学期	1 学期		2 学期		3 学期	
	A週 (毎週 3 時間)		B週 (毎週 3 時間)		C週 (毎週 3 時間)	
学習内容	<体育> ○体づくり運動 体ほぐしの運動 ○球技選択 バレーボール・ソフトテニス ○水泳 ○体育理論 <保健> ○健康な生活と病気の予防		<体育> ○体づくり運動 体力を高める運動 ○器械運動・陸上競技選択 マット運動・跳び箱運動 ハードル走 ○陸上競技 長距離走 ○武道 (柔道) ○ダンス ○体育理論・文化としてのスポーツ		<体育> ○体づくり運動 体力を高める運動 ○球技選択 バスケットボール・サッカー ○体育理論 <保健> ○健康と環境	