

# 学 習 の 指 針 (シラバス)

教科名	保健体育（女子）	実施学年	1年	週時数 3 時間
-----	----------	------	----	----------

## 1 学習の目標等

学習の目標 [体育分野]	（１）各種の運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどにより運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高め、生活を明るく健全にしようとする。 （２）各種の運動を適切に行うことによって、自分の体の変化に気付き体の調子を整えるとともに、体力の向上を図る。 （３）運動における競争や協同の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り、互いに協力して責任を果たそうとする。 ◎ 個人の生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくことができる。
[保健分野]	「心身の発達と心の健康」 ・発育・発達の時期や程度には、個人差があることを理解する。 ・多くの器官が発育し、それにともない機能が発達する時期があることを理解する。 ・思春期は呼吸・循環器官が急激に発育する時期であり、特に持久的な運動・スポーツの継続がその働きを高めることを理解する。 ・呼吸器官や循環器官は成長とともに発育し、それにともない働きも発達することを理解する。 ・思春期には、ホルモンの働きにより生殖器が発育するとともに生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が始まることを理解する。 ・異性への尊重、性情報への対処など、性に関する適切な態度や行動の選択が必要であることを理解する。 ・思春期には、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることを理解する。 ・心は精神機能の総体であり、生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに成長することを理解する。 ・思春期には自分自身に目を向けるようになり、現実とのずれに悩むことのあることを理解する。 ・自分自身を見つめ直し、試行錯誤を繰り返していく中で自分らしさがつくられていくことを理解する。 ・欲求には生理的欲求、心理的欲求、社会的欲求があることを理解する。 ・精神と身体には、神経やホルモンを介した密接な関係があり、互いにさまざまな影響を与え合っていることを理解する。 ・ストレスへの対処にはいろいろな方法があり、自分にあった対処法を身に付けることが大切であることを理解する。
使用教科書・ 副教材等	・中学校保健体育 ・中学校体育実技

2 (1) 学習計画及び評価方法等 (6月1日現在※今年度は、個々の間隔に配慮し、実施していきます。)

	月	学習内容	学習のねらい	備考	テスト範囲
第1学期	4	体作り運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持って体ほぐしをしたり体力を高めることができる。</li> <li>・目的に応じた運動を合理的に行い、各種の運動を高めることができる。</li> </ul>	一斉指導	①観察 (関・意・態) ②自己評価カード (思・判・知・理) ③スキルチェック (技能) ④学習カード (知・理)
	5				
	6	陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目的に応じた運動を合理的に行い、各種の運動を高めることができる。</li> <li>・自分の能力に適した目標記録や課題を設定することができる。</li> </ul>	記録会	
	7	器械運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力に適した課題を持って、マット運動を行い、その技能を高め技がよりよくできるようにする。</li> <li>・基本的な技やできそうな技を練習し、技の組み合わせが円滑にできる。</li> </ul>	個・群 演技発表	
第2学期		バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールや作戦に応じて勝敗を競い合うことができる楽しさや喜びを味わうことができる。</li> </ul>		
	9	ダンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスは集団や個人で踊り、表現したり、交流したりすることが楽しい運動であるという特性や、学習の進め方を知ることができる。</li> <li>・互いの動きのよさ、感じ方や表現の良さなどを認め合っ</li> </ul>	演技発表	①観察 (関・意・態) ②自己評価カード (思・判・知・理) ③スキルチェック (技能) ④学習カード (知・理)
	10	ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・互いに協力し励まし合いながら進んで練習や競技を行うことができる。</li> <li>・基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と守備によって攻防を楽しむことができる。</li> </ul>	グループ の中での 課題解決	
	11	バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題や作戦などについて考え、練習に生かす。</li> <li>・基本的なパスを身につけ、ルールを工夫してボールをつ</li> </ul>	グループ の中での 課題解決	
12	長距離走	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長い距離を走ったり、記録の向上に関心を持ったりと向上しようとする態度をとることができる。</li> </ul>	リーグ戦 記録会		
第3	1	バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールや作戦に応じて勝敗を競い合うことができる楽しさや喜びを味わうことができる。</li> </ul>	グループ の中での 課題解決	①観察 (関・意・態) ②自己評価カード
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手チームの動きに応じた攻撃や防御が組織的にできる</li> </ul>			

学 期	3	柔道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・礼儀作法（規律ある態度・礼儀正しく人と接する）</li> <li>・基本動作や指定された対人的技能を身につけることができる。</li> </ul>	リーグ戦 一斉指導	(思・判・知・理)
					③スキルチェック (技能)
					④学習カード <small>(知・理)</small>

### 3. 評価について

#### (1) 評価の観点及び内容・評価材料

	評価の観点及び内容	評価材料
運動や健康・安全への 関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>①体力の意義と体力の高め方について関心をもち、進んで安全に学習に取り組もうとすることができる。</li> <li>②仲間と協力して教えあったり、練習の場を整えたり、補助しあったりして進んで運動に取り組むことができる。</li> <li>③ルールや作戦に応じて、勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わうことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆授業態度、見学、欠席</li> <li>・提出物、忘れ物</li> <li>・安全面</li> </ul>
運動や健康・安全についての 思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>①体力測定の結果を知り、日常生活において運動の生かし方を整理することができる。</li> <li>②練習の進め方や場づくりの方法を選んだり、技のできばえを確かめることができる。</li> <li>③ゲームを通してチームや自分の課題を明らかにし、その課題の解決の仕方を選ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆学習課題の取り組み方</li> <li>・体育ファイル記述</li> <li>・定期テスト思考問題</li> </ul>
運動の 技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 体力テストの測定方法を理解し、正確に実施したり測定したりすることができる。</li> <li>②現在できる技を組み合わせて連続技をつくり、演技することができる。</li> <li>③チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して集団的技能や個人技能を高めることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆技能テスト</li> <li>・授業実践</li> </ul>
運動や健康・安全についての 知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>①体力測定の測定方法と結果の活用について理解することができる。</li> <li>②練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技のできばえの確かめ方を知ることができる。</li> <li>③競技の運営やルール・審判の方法を知ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期テスト</li> <li>・調べ学習</li> </ul>

☆印の項目は、授業に欠席した場合評価に含めることができない場合があります。

#### (2) 観点別評価からの評定の算出の仕方

A = 3点、B = 2点、C = 1点として4つの観点別評価を合計し、下の表に照らして算出します。

評定	観点別評価の合計
5	12点
4	10～11点
3	7～9点
2	5～6点
1	4点