

令和8年度 福島中学校 シラバス

学年	I	教科	保健体育	担当	相原・福士	時数	105
----	---	----	------	----	-------	----	-----

◆教科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成させる。

◆評価の観点及びその趣旨

観点	知識・技能 【知】	思考・判断・表現 【思】	主体的に学習に取り組む態度 【主】
趣旨	各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解するとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、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。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生などに対する意欲をもち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。

◆年間指導計画

月	領域	単元名 【時間】	学習内容	観点別評価の規準	評価方法
4月	体育分野	体づくり運動 【10時間】	・体ほぐしの運動 ストレッチ ・体力を高める運動 大縄跳び 補強運動 ・実生活に生かす運動の計画 ・体育祭学年種目の練習 ・集団行動	【知】(知識・技能)「何を理解しているか、何ができるか」 【思】(思考・判断・表現)「理解していること・できることをどう使うか」 【主】(主体的に学習に取り組む態度)「粘り強い取組を行おうとしている」「自らの学習を調整しようとする」態度	【知】ペーパーテスト 【思】観察 【主】観察
5月		陸上競技 【14時間】	・50m 100m 音楽を使った走り方の基本 (軸作り・ピッチとストライド) ・リレー バトンパス オーバーパスでのバトン 最高スピードに乗ってバトンパス スタートや走順を工夫したバトンパス	【知】・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを解している。 ・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。 【思】・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】・陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、課題や挑戦を大切にしようとする、健康・安全を確保している。	【知】観察 ペーパーテスト タイム計測 【思】観察 学習カード 【主】観察 学習カード
6月		器械運動 【9時間】	・マット運動 前転技、後転技、開脚技、倒立技 柔軟、ストレッチ 技を連続した演技制作	【知】・器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方などについて理解している。 ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができる。 【思】・技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】・器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができる。	【知】観察 ペーパーテスト 技能テスト 【思】観察 学習カード 【主】観察 学習カード
7月		水泳 【6時間】	・クロール ・平泳ぎ ビート板を用いたキック及びストロークの練習 25m, 50mを泳ぐ練習 各種タイム測定(25m)	【知】・技術の名称や行い方、運動観察の方法などについて理解している。 ・クロール・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 【思】・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】・水泳に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。	【知】観察(泳法) ペーパーテスト タイム計測 【思】観察 学習カード 【主】観察
6月 7月		体育理論 【3時間】	・スポーツの多様性 ・スポーツへの多様な関わり方 ・スポーツの多様な楽しみ方	【知】・運動やスポーツが多様であることについて理解している。 【思】・運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断しているとともに、他者に伝えている。 【主】・運動やスポーツが多様であること学習に積極的に取り組もうとしている。	【知】ワーク ペーパーテスト 観察 【思】観察 【主】観察 ワーク 話し合い活動

9 月 10 月 11 月 12 月 1 月 2 月 3 月	体育 分野	ソフト ボール 【10時間】	キャッチボール バッティング 捕球 守備練習 簡易ゲーム	【知】・ソフトボールの特性や成り立ち, 技の名称や行い方などについて理解している。 ・基本的なバット操作と走塁での攻撃, ボール操作と定位置での守備などによって 攻防をすることができる。 【思】・攻防などの自己の課題を発見し, 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工 夫するとともに, 自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】・ソフトボールに積極的に取り組むとともに, フェアなプレイを、守ろうとすること, 作 戦などについての話し合いに参加しようとするをしたり, 健康・安全に気を配っ たりすることができる。	【知】観察 ペーパーテスト 技能テスト 【思】観察 学習カード 【主】観察
		バレー ボール 【10時間】	フットワーク パス練習 スパイク 簡易ゲーム	【知】・バレーボールの特性や成り立ち, 技の名称や行い方などについて理解している。 ・ボールや用具の操作と定位置での守備などによって空いた場所をめぐる攻防を することができる。 【思】・攻防などの自己の課題を発見し, 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工 夫するとともに, 自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】・バレーボールに積極的に取り組むとともに, フェアなプレイを、守ろうとすること, 作 戦などについての話し合いに参加しようとするをしたり, 健康・安全に気を配っ たりすることができる。	【知】観察 ペーパーテスト 技能テスト 【思】観察 学習カード 【主】観察
		陸上競技 【6時間】	・長距離走 12分間走	【知】・陸上競技の運動に関連して高まる体力などについて理解している。 ・長距離走では, ペースを守って走ることができる。 【思】・動きなどの自己の課題を発見し, 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工 夫するとともに, 自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】・陸上競技に積極的に取り組むとともに, 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を 大切にしようとするなどをしたり, 健康・安全に気を配ったりしている。	【知】観察 ペーパーテスト タイム計測 【思】観察 学習カード 【主】観察 学習カード
		ハンド ボール 【8時間】	パス練習 シュート練習 簡易ゲーム	【知】・バスケットボールの特性や成り立ち, 技の名称や行い方について理解している。 ・ボール操作と空間に走り込むなどの動きによって攻防をすることができる。 【思】・攻防などの自己の課題を発見し, 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工 夫するとともに, 自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】・バスケットボールに積極的に取り組むとともに, フェアなプレイを、守ろうとす ること, 作戦などについての話し合いに参加しようとするをしたり, 健康・安全に気を配 ったりすることができる。	【知】観察 ペーパーテスト 技能テスト 【思】観察 学習カード 【主】観察 学習カード
		武道 【6時間】	・柔道 礼法 柔道着の着方 受け身 投げ技	【知】・武道の特性や成り立ち, 伝統, 技の名称や行い方について理解している。 ・柔道では, 相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて, 投げたり抑え たりするなどの簡易な攻防をすることができる。 【思】・攻防などの自己の課題を発見し, 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工 夫するとともに, 自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】・武道に積極的に取り組むとともに, 相手を尊重し, 伝統的な行動の仕方を守ら うとすること, 禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしている。	【知】観察 ペーパーテスト 【思】観察 学習カード 【主】観察
		ダンス 【5時間】	・現代的なリズムのダンス 基本ステップ ステップの組み合わせ 曲に合わせて踊る	【知】・ダンスの特性や由来, 表現の仕方などについて理解している。 ・現代的なリズムのダンスでは, リズムの特徴を捉え, 変化のある動きを組み合わせ て, リズムに乗って全身で踊ることができる。 【思】・表現などの自己の課題を発見し, 合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工 夫するとともに, 自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【主】・ダンスに積極的に取り組むとともに, 仲間の学習を援助しようとするをこと, 一人 一人の違いに応じた表現や役割を認めようとするなどをしたり, 健康・安全に気 を配ったりしている。	【知】観察 ペーパーテスト 【思】観察 【主】観察 学習カード
		年間 を通 じて	保健 分野	健康な生活と 病気の予防① 【4時間】	・健康の成り立ち ・運動と健康 ・食生活と健康 ・休養・睡眠と健康
心身の発達と 心の健康 【9時間】	・体の発育・発達 ・呼吸器・循環器の発達 ・生殖機能の成熟 ・性とどう向き合うか ・心の発達 ・自己形成 ・欲求不満やストレスへの対処			【知】・身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があるこ と。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解している。 ・思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟 に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることを理解している。 【思】・心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し 判断しているとともに、それらを表現している。 【主】・心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。	【主】観察 ワーク 話し合い活動