

令和8年度 福島中学校 シラバス

学年	2	教科	保健体育	担当	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しているとともに、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 5 6 7 月	体育分野	体づくり運動 【10時間】	・体ほぐしの運動 <SDGs5> なわとび、ストレッチ ・体力を高める運動 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	【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、学習カード 【主】観察、学習カード
		陸上競技 【15時間】	・短距離 <SDGs5> 50m タイム計測 ・リレー 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について理解している。 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て次走者のスピードを十分高めることができる。走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空中動作で跳ぶことができる。 【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 こと、自己の責任を果たそうとすること、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 ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	【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
		水泳 【6時間】	・クロール <SDGs5> ・平泳ぎ ・背泳ぎ 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 各種タイム計測(25m)	【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について理解している。 【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、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 こと、自己の責任を果たそうとすること、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 ことなどをしたり、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、学習カード
		器械運動 【6時間】	・跳び箱運動 <SDGs5> 開脚跳び、かかえ込み跳び 柔軟、ストレッチ	【知】器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力について理解している。 跳び箱運動では、切り返し系や回転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 こと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする、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
10 月		ソフトボール 【10時間】	キャッチボール <SDGs5> 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、そ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。 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合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとする ことなどをしたり、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

11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	体育分野	バレーボール 【10時間】	パス練習 スパイク サーブ 簡易ゲーム <SDGs5>	【知】バレーボールの特性や成り立ち、技の名称や行い方、そ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。 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合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、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
						陸上 【6時間】	・長距離走 12分間走 <SDGs5>	【知】陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、そ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、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、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
						バスケットボール 【10時間】	パス練習 シュート練習 簡易ゲーム <SDGs5>	【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、そ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。 ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での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合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどをしたり、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 【8時間】	・柔道 礼法 柔道着の着方 受け身 投げ技 固め技 <SDGs5>	【知】武道の特性や成り立ち、伝統的な考え、技の名称や行い方、そ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。 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ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、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をしたり、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、学習カード
						ダンス 【5時間】	・現代的なリズムのダンス <SDGs5> 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、そ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。 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、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、交流などの話合いに参加しようとする、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、学習カード 【主】観察、学習カード
						体育理論 【3時間】	・スポーツの効果と安全 <SDGs10> スポーツが体と心に及ぼす効果 スポーツと社会性 スポーツの安全な行い方	【知】スポーツの効果と安全について理解している。 【思】スポーツの効果と安全について、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】スポーツの効果と安全についての学習に積極的に取り組もうとしている。	【知】観察 ペーパーテスト 【思】観察 【主】観察、ワークシート、話し合い活動
年間を通じて	保健分野	傷害の防止 健康な生活と病気の予防 【16時間】	・傷害の原因と防止 <SDGs3> ・交通事故の現状と原因/防止 ・犯罪被害の防止 ・自然災害に備えて ・応急手当の意義と基本/きずの手当 ・生活習慣病とその予防 ・喫煙と健康/飲酒と健康/薬物乱用と健康 ・喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ <SDGs3>	【知】健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活を中心とし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。 【思】健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、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。 【主】健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、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。	【知】ワークシート、ペーパーテスト、観察 【思】観察 【主】観察、ワークシート、話し合い活動				