

令和6年度 保健体育科「シラバス（年間学習計画）」〈1年〉

1 学習の目標

- 基礎体力や各種運動の個人や集団の技能を向上させようとする態度を育てる。
- ルールを理解し、基礎技術を生かした試合を自主的に実践しようとする態度を育てる。
- 運動の喜びや楽しさを味わうとともに、健康や安全に対する知識理解を深め、日常生活で実践しようとする態度を育てる。

2 学習の内容

	単元名	内容	単元の目標	
			チェック	主な到達すべき目標
				①知識・技能 ②思考・判断・表現 ③主体的に取り組む態度
学 期	○体づくり運動	・授業のオリエンテーション ・集団行動	<input type="checkbox"/>	①体育の授業の約束を理解する。
	○体育理論	・体ほぐし運動 ・新体力テスト ・「運動やスポーツの多様性」	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	②集合、整列、あいさつ ①方向転換など ②安全に能率よく運動ができる。 ①体づくり運動の必要性を理解して仲間と楽しく運動することができる。
	○器械運動	・マット運動	<input type="checkbox"/>	①体力テストの方法を理解し能力に応じた目標を設定して、体力を高めることができる。 ① 運動やスポーツの多様性について理解することができる。
	○水泳	・クロール ・平泳ぎ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	②健康や安全に気を配ることができる。 ③技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。 ①記録の向上を目指し、取り組むことができる。
	○バレーボール	・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・アンダーハンドサービス ・簡易ゲーム	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	①その運動に関して高まる体などを理解することができる。 ②自己の課題を発見し、解決にむけて工夫して練習することができる。 ③ルールやマナーを守ることができる。
	○陸上競技	・長距離走 ・短距離走	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	①安全に留意して、基本的な個人技能を習得することができる。 ③簡 単なゲームを楽しむことができる。 ①初歩的なルールを理解することができる。
	○保健	健康な生活と疾病の予防 ・健康の成り立ちと疾病の発生要因 ・運動と健康  ・食生活と健康  ・休養・睡眠と健康  ・調和のとれた生活	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	①正しい走法を身に付け、自分の能力に合った目標タイムを設定し、記録に挑戦することができる。 ③正しい走法を身に付け、自分の能力に合った目標タイムを設定し、記録に挑戦することができる。 ①健康は、主体と環境を良い状態に保つことによって成り立っており、多くの病気は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解できる。 ①運動には、身体の発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にも良い効果があること、健康を保持増進するためには日常生活における適切な運動が必要であることを理解できる。 ①栄養素のバランスや食事の量などに配慮することを理解する。 ①休養および睡眠によって、心身の疲労を回復することができることを理解する。 ①健康三原則（食事・睡眠・適度な運動）を守り、調和のとれた生活が健康に重要であることを理解できる。
二 学 期	○ソフトボール	・キャッチボール ・バッティング ・ゲーム	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	・仲間と協力し、練習計画を立てることができる。 ・練習内容を工夫しながら実践することができる。 ・基本的な個人技能を習得し、ゲームを楽しむことができる。 ・審判の方法を理解・実践し、自主的に試合を運営することができる
	○ダンス	・創作ダンス	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	①表したいテーマにふさわしいイメージをとらえる。個や群で、動きや空間の使い方に変化をつけて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。 ②シンメトリー、アシンメトリー、ユニゾン、カノン、リフトなどの技術を有効に取り入れて踊ることができる。
	○保健	心身の機能の発達と心の健康 ・体の発育・発達 ・呼吸器・循環器の発育発達 ・生殖機能の成熟 ・異性の尊重と性情報への対処 ・心の発達 ・自己形成と心の健康 ・心と体の関わり ・欲求と心の健康 ・ストレスによる健康への影響 ・ストレスへの対処の方法	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	①からだの機能について発達の違いについて理解できる。 ①呼吸・循環機能はどのように発達するのかを理解できる。 ①生殖機能について理解できる。 ① 異性を理解し、お互いを尊重することの大切さを理解できる  ①精神と身体には、密接な関係があり、互いにさまざまな影響を与えていることを理解できる。
	○武道	・柔道	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	①相手を尊重し、ルールを守ることができる。 ①礼儀作法を理解し、身に付けることができる。
	○バスケットボール	・パス ・ドリブル ・シュート	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	①ボールを運ぶ方法は、ドリブルとパスであることを理解できる。 ①基本的なパスを習得することができる。 ①ドリブルの技術を身に付けることができる。 ①シュートを積極的に打つことができる。

令和6年度 保健体育科「シラバス（年間学習計画）」〈2年〉

1 学習の目標			
○基礎体力や各種運動の個人や集団の技能を向上させようとする態度を育てる。 ○ルールを理解し、基礎技術を生かした試合を自主的に実践しようとする態度を育てる。 ○運動の喜びや楽しさを味わうとともに、健康や安全に対する知識理解を深め、日常生活で実践しようとする態度を育てる。			
2 学習の内容			
	単元名	内 容	単 元 の 目 標
			チェック ①知識・技能 ②思考・判断・表現 ③主体的に学習に取り組む態度
一 学 期	○体づくり運動 ○体育理論	・授業のオリエンテーション ・集団行動 ・体ほぐし運動 ・新体力テスト ・「運動やスポーツの効果」	<input type="checkbox"/> ①体育の授業の約束を理解できる。 <input type="checkbox"/> ②安全に能率よく運動ができる。 <input type="checkbox"/> ②体づくり運動の必要性を理解し仲間と楽しく運動することができる。 <input type="checkbox"/> ②体力テストの方法を理解し能力に応じた目標を設定して、体力を高めることができる。 <input type="checkbox"/> ①運動やスポーツの効果について理解できる。
	○器械運動	・跳び箱運動	<input type="checkbox"/> ①基本的な技を滑らかに行うことができる。 <input type="checkbox"/> ①競技の特性や成り立ち、技の名称などを理解することができる。 <input type="checkbox"/> ②自己の課題を発見し、課題解決へ向けて取り組むことができる。 <input type="checkbox"/> ③他者のよい演技を認めようとする <input type="checkbox"/> ③仲間と協力し、課題や挑戦を認めようとする。
	○水泳	・クロール ・平泳ぎ	<input type="checkbox"/> ①記録の向上を目指し、取り組むことができる。 <input type="checkbox"/> ①その運動に関して高まる体などを理解することができる。 <input type="checkbox"/> ②自己の課題を発見し、解決にむけて工夫して練習することができる。 <input type="checkbox"/> ③ルールやマナーを守ることができる。
	○サッカー	・パス ・ドリブル ・シュート	<input type="checkbox"/> ①基本的な技能を身につけ、試合を行うことができる。 <input type="checkbox"/> ①競技の特性や成り立ち、技の名称などを理解することができる。 <input type="checkbox"/> ②仲間と協力して課題を解決することができる。 <input type="checkbox"/> ③フェアプレイを守り、仲間のプレイを認めることができる。
二 学 期	○保健	「障害の防止」 ・障害の発生要因 ・交通事故の発生要因 ・交通事故の危険予測と回避 ・犯罪被害の防止 ・自然災害による危険 ・自然災害による障害の防止 ・応急手当の意義と方法 ・心肺蘇生法	<input type="checkbox"/> ①障害の発生要因について理解できる。 <input type="checkbox"/> ①交通事故は、どのように発生するのか、予測と回避することの大切さ理解できる。 <input type="checkbox"/> ①犯罪被害の防止について理解できる。 <input type="checkbox"/> ①自然災害について理解し、自然災害による障害の防止について理解できる。 <input type="checkbox"/> ①応急手当の意義と心肺蘇生法の方法について理解できる。
	○バレーボール	・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・アンダーハンドサーブ ・簡易ゲーム	<input type="checkbox"/> ①基本的な技能を身につけ、仲間と連携した動きで試合を行うことができる。 <input type="checkbox"/> ①競技の特性や成り立ちを理解することができる。 <input type="checkbox"/> ②自己の課題を発見し、解決に向けて工夫することができる。 <input type="checkbox"/> ③フェアプレイを守り、作戦などの話し合いに参加することができる。
	○ソフトボール	・キャッチボール ・バッティング ・ゲーム	<input type="checkbox"/> ②仲間と協力し、練習計画を立てることができる。 <input type="checkbox"/> ②練習内容を工夫しながら実践することができる。 <input type="checkbox"/> ①基本的な個人技能を習得し、ゲームを楽しむことができる。 <input type="checkbox"/> ③審判の方法を理解・実践し、自主的に試合を運営することができる。
	○陸上競技	・ハードル走 ・走り幅跳び	<input type="checkbox"/> ①正しい走法を身につけることができる <input type="checkbox"/> ②自分の能力にあった目標タイムを設定し、記録に挑戦することができる。 <input type="checkbox"/> ③勝敗などを認め、ルールやマナーを守ることができる。
	○保健	「健康な生活と疾病の予防2」 ・生活習慣病の起こり方 ・生活習慣病の予防 ・がんの予防 ・喫煙の害と健康 ・飲酒の害と健康 ・薬物乱用の害と健康 ・薬物乱用の社会的な影響 ・喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処	<input type="checkbox"/> ①生活習慣病の起こり方や予防について理解できる。 <input type="checkbox"/> ①がんの予防について理解できる。 <input type="checkbox"/> ①たばこの煙やアルコールに含まれる有害物質と健康への影響について理解できる。 <input type="checkbox"/> ①薬物乱用の害と健康や社会への影響について理解し、適切な対処について理解できる。
	○武道	・柔道	<input type="checkbox"/> ①相手を尊重し、ルールを守ることができる。 <input type="checkbox"/> ①礼儀作法を理解し、身に付けることができる。
	○ダンス	・現代的リズムダンス	<input type="checkbox"/> ①仲間と踊る楽しさや喜びを理解することができる。 <input type="checkbox"/> ②課題を発見し、仲間と協力しながら解決することができる。 <input type="checkbox"/> ③ダンスに積極的に取り組み、一人一人の表現の違いを認めることができる。
	○パドミントン 卓球	・サーブ ・ラリー ・ゲーム	<input type="checkbox"/> ①基本的な技能と仲間と連携した動きでゲームを行うことができる。 <input type="checkbox"/> ①競技の特性や成り立ちを理解することができる。 <input type="checkbox"/> ②課題を発見し、解決へ向けて取り組み方を工夫することができる。 <input type="checkbox"/> ③フェアプレイを守り、仲間と協力して活動することができる。
○体育理論	「運動やスポーツの学び方」 「運動やスポーツの安全な行い方」	<input type="checkbox"/> ① 運動やスポーツの学び方や安全な行い方について理解できる。	

令和6年度 保健体育科「シラバス（年間学習計画）」〈3年〉

1 学習の目標			
○基礎体力や各種運動の個人や集団の技能を向上させようとする態度を育てる。			
○ルールを理解し、基礎技術を生かした試合を自主的に実践しようとする態度を育てる。			
○運動の喜びや楽しさを味わうとともに、健康や安全に対する知識理解を深め、日常生活で実践しようとする態度を育てる。			
2 学習の内容			
	単元名	内 容	単 元 の 目 標
			チェック 主な到達すべき目標
一 学 期	○体づくり運動 ・集団行動	・授業のオリエンテーション ・集団行動 ・体ほぐし運動 ・新体力テスト	<input type="checkbox"/> ①知識・技能 ②思考・判断・表現 ③主体的に学習に取り組む態度  <input type="checkbox"/> ①体育の授業の約束を理解する。 <input type="checkbox"/> ②安全に能率よく運動ができる。 <input type="checkbox"/> ②体づくり運動の必要性を理解して、仲間と楽しく運動することができる。
	【選択1】 ○陸上競技	・短距離走（100m走） ・長距離走（1000～3000m走） ・ハードル走（100m） ・走り幅跳び	<input type="checkbox"/> ①（技） <u>短距離</u> ・スタートでは、地面を力強く蹴って、徐々に状態を起し加速することができる。 ・後半ではスピードを落とさずにリズムカルな動きで走りきることができる。 <u>長距離</u> 一定の距離を走り通し、タイムを短縮することができる。 <u>ハードル走</u> スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 <u>走り幅跳び</u> 助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏切り跳ぶことができる。 <input type="checkbox"/> ①（知）技術の名称や記録向上につながる動きのポイントを理解できる <input type="checkbox"/> ②動きなどの自己や仲間の課題を発見し、自己の考えたことを他者へ伝えることができる。（アドバイス） <input type="checkbox"/> ②学習カードで自己や仲間の課題や課題に対する取り組み、成果を具体的に書くことができる。 <input type="checkbox"/> ③安全に留意し、活動を行うことができる。 <input type="checkbox"/> ③陸上競技に自主的に取り組み、課題に応じた練習方法を選択することができる。
	○器械運動	・跳び箱運動 ・マット運動	<input type="checkbox"/> ①（技） <u>マット運動</u> ・基本的な技を滑らかに安定して行うことができる。 ・発展技を行うことができる。 ・基本的な技や発展技を構成して演技することができる。 <u>跳び箱運動</u> ・基本的な技を滑らかに行うことができる。 ・発展技を行うことができる。 <input type="checkbox"/> ②選択した技の行い方や組み合わせ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して改善すべきポイントを伝えたり、記述することができる。 <input type="checkbox"/> ③器械運動に自主的に取り組み、良い演技を認め、互いに助け合い、教え合うことができる。 <input type="checkbox"/> ③安全に留意し、活動を行うことができる。
	○体育理論	体育理論 （ア）文化としてのスポーツの意義 （イ）国際的なスポーツ大会の役割 （ウ）人々を結びつける文化的働き	<input type="checkbox"/> ①（ア）文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であることを理解できる。 <input type="checkbox"/> （イ）国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることを理解できる。 <input type="checkbox"/> （ウ）民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結びつけていることを理解できる。 <input type="checkbox"/> ②自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 <input type="checkbox"/> ③（ア）～（ウ）の学習に自主的に取り組むことができる。

<p>【選択2】</p> <p>○水泳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール</li> <li>・平泳ぎ</li> <li>・背泳ぎ</li> <li>・バタフライ</li> </ul> <p>○ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現代的なリズムのダンス</li> </ul>	<p>○保健</p> <p>保健 ○健康と環境 (ア) 身体環境に対する適応能力・至適範囲 (イ) 飲料水や空気の衛生的管理 (ウ) 生活に伴う廃棄物の衛生的管理</p>	<p><input type="checkbox"/> ① (技) クロール・平泳ぎ: 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できる。 背泳ぎ・バタフライ: 手と足の動き, 呼吸のバランスを保ち, 安定したペースで泳ぐことができる。 2～4種目を選択し, 続けて泳ぐことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ① (知) 技の名称や技能向上のためのポイントを理解できる。</p> <p><input type="checkbox"/> ②泳法などの自己や仲間の課題を発見することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ②学習カードで自己や仲間の課題や課題に対する取り組み, 成果を具体的に書くことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③自己や仲間の安全に留意し活動を行うことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③水泳に自主的に取り組むことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③個々の違いに応じた課題や挑戦を大切に, 活動することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ① (技) リズムの特徴を捉え, 変化とまとまりを付けて, リズムに乗って全身で踊ることができる。</p> <p><input type="checkbox"/> (知) ステップやフォーメーションの名称を理解できる。</p> <p><input type="checkbox"/> ②表現などの自己や仲間の課題を発見し, 解決に向けて取り組み方を工夫することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ②学習カードで自己や仲間の課題や課題に対する取り組み, 成果を具体的に書くことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③ダンスに自主的に取り組むことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③仲間と助け合ったり, 教え合ったりすることができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③仲間のダンスを尊重し, 認めることができる。</p>
<p>【選択3】</p> <p>○サッカー</p> <p>○バスケットボール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パス</li> <li>・ドリブル</li> <li>・シュート</li> <li>・試合</li> </ul>	<p>○保健</p> <p>保健 ・健康な生活と疾病の予防 (ア) 感染症の予防 (イ) エイズ及び性感染症の予防 (ウ) 健康を守る社会の取り組み</p>	<p><input type="checkbox"/> ① (技) 安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> (知) 技の名称やルールなどを理解し, 試合を展開することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ②自己の課題を発見し, 解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ②学習カードで自己や仲間の課題や課題に対する取り組み, 成果を具体的に書くことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③球技に積極的に取り組むことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③フェアなプレイを守り, 仲間や相手を尊重することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③話し合いなどの活動に積極的に参加することができる。</p>
<p>【選択4】</p> <p>○バレーボール</p> <p>○ソフトボール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パス</li> <li>サーブ</li> <li>スパイク</li> <li>試合</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャッチ</li> <li>パス</li> <li>バッティング</li> <li>試合</li> </ul>	<p>○保健</p> <p>保健 ・健康な生活と疾病の予防 (ア) 感染症の予防 (イ) エイズ及び性感染症の予防 (ウ) 健康を守る社会の取り組み</p>	<p><input type="checkbox"/> ① (技) バレーボール 役割に応じたボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ソフトボール 安定したバット操作と走塁での攻撃, ボール操作と連携した守備によって攻防をすることができる。</p> <p><input type="checkbox"/> (知) 技術や戦術, 作戦の名称や身に付けるためのポイントを理解できる。</p> <p><input type="checkbox"/> ②自己やチームの課題を発見し, 取り組み方を工夫することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ②学習カードで自己や仲間の課題や課題に対する取組, 成果を具体的に書くことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③球技に積極的に取り組むことができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③フェアなプレイを守り, 仲間や相手を尊重することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ③話し合いなどの活動に積極的に参加することができる。</p>
<p>【選択5】</p> <p>○バドミントン</p> <p>○卓球</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブ</li> <li>・ラリー</li> <li>・試合 (ダブルス)</li> </ul>	<p>○保健</p> <p>保健 ・健康な生活と疾病の予防 (ア) 感染症の予防 (イ) エイズ及び性感染症の予防 (ウ) 健康を守る社会の取り組み</p>	<p><input type="checkbox"/> ① (技) 相手コートの狙った場所に返球することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ① (技) ポジションの役割に応じて, 拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ① (知) 技術などの名称を理解することができる。</p> <p><input type="checkbox"/> ① (知) 運動を通して高められる体力を理解できる。</p>

			<input type="checkbox"/> ② 仲間の課題や出来映えを伝えることができる。(アドバイス) <input type="checkbox"/> ② 自己やチームの課題に応じた練習方法を選ぶことができる。 <input type="checkbox"/> ② 学習カードで自己や仲間の課題や課題に対する取り組み, 成果を具体的に書くことができる。 ③ 自己や仲間の安全に配慮して活動することができる。 ③ 仲間の活動を尊重し, 認めることができる。 ③ 活動に積極的に取り組み, フェアなプレイを守ろうとしている
--	--	--	---