

令和4年度 中学1年 シラバス

□科目	保健体育(実技)				
□授業時数	2時間/週				
□教材	ステップアップ中学体育(大修館)				
□学習到達目標	各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高めるとともに運動の楽しさや喜びを味わう事ができるようになり、生活を明るく健全にする能力を育むことができるようにする。また運動における競争や共同の経験を通して、進んで規則を守り、互いに協力して責任を果たすなどの態度を育むことができるようにする。				
□成績評価基準	年間を通じた実技・保健・平常点(授業態度・意欲、忘れ物の有無、ノート提出状況など)を総合して評価する。				
□授業計画	月	予定時数	単元・項目	内 容	備 考
	4月	5	○ 集団行動 ○ 体カテスト	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育実技の授業についてのガイダンス ・ 集団行動(集合隊形・整列・点呼・解散など) ・ ランニング ・ 握力 ・ 長座体前屈 ・ 立ち幅跳び ・ 反復横跳び ・ 上体起こし 	教材配布
	5月	6	○ 体育大会種目練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 50m走 ・ 20mシャトルラン ・ ハンドボール投げ ・ 豊山体操 ・ 体育大会種目練習 	
	6月	9	○ 卓球	<ul style="list-style-type: none"> ・ 卓球についてのガイダンス ・ ラケットの持ち方 ・ フットワーク ・ 素振り ・ サーブ ・ レシーブ ・ フォアハンドラリー ・ バックハンドラリー 	実技テスト
	7月	1			
	9月	7	○ バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・ バレーボールについてのガイダンス ・ ボール慣れ(キャッチボール等) ・ オーバーハンドパス ・ アンダーハンドパス ・ 対人パス 	実技テスト

令和4年度 中学1年 シラバス

□授業計画	月	予定 時数	単 元・項 目	内 容	備 考
	10月	7	○ 水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水泳についてのガイダンス ・ 水慣れ ・ け伸び 	
	11月	8		<ul style="list-style-type: none"> ・ 自由形 ・ キック, プル, コンビネーション ・ スタート練習 ・ タイム測定 	実技テスト
	12月	2			
	1月	6	○ ダンス (現代的リズムのダンス)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ダンスについてのガイダンス ・ アップ動作 ・ ダウン動作 ・ さまざまなステップ 	
	2月	7	○ マット運動 ○ 体育大会種目練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ マット運動についてのガイダンス ・ 前方回転系 ・ 後方回転系 ・ 各技の連続 ・ 相撲体操 	
	3月	0			実技テスト

令和4年度 中学1年 シラバス

□科目	保健体育(保健)				
□授業時数	1時間/週				
□教材	新中学保健体育(学研)				
□学習到達目標	運動の特性に応じた学習のしかたや、安全確保のしかたを理解するとともに、運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を修得することができるようにする。また、心身の発達や心の健康、および健康と生活について学び、合理的に健康を保持増進する能力と態度や、障害の防止と疾病の予防について理解することができるようにする。応急処置の基礎的技能を修得し、実践できる能力と態度を修得することができるようにする。				
□成績評価基準	年間を通じた実技・保健・平常点(授業態度・意欲、忘れ物の有無、ノート提出状況など)を総合して評価する。				
□授業計画	月	予定時数	単元・項目	内 容	備 考
	4月	3	◎ ガイダンス 【体 育 編】 1. スポーツの多様性 ① スポーツへの始まりと発展 ② スポーツへの多様な関わり方	○ 1年間で学ぶ保健体育という科目についての目標と目的、意義について伝える 1 スポーツの楽しさと必要性 2 スポーツの捉え方の変化 1 スポーツを行うこと 2 スポーツを見ること 3 スポーツを支えること 4 スポーツを知ること 5 多様な関わり方	
	5月	2	③ スポーツの多様な楽しみ方 【保 健 編】 1. 健康な生活と病気の予防① 1 健康の成り立ち 2 運動と健康	1 運動やスポーツを楽しく行うには 2 生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現のために 1 主体の要因と環境要因 2 健康の成り立ち 1 運動の効果と必要性 2 健康づくりのための運動の行い方	
	6月	5	3 食生活と健康 4 休養・睡眠と健康 2. 心身の発達と心の健康 1 体の発育・発達 2 呼吸器・循環器の発達 3 生殖機能の成熟	1 エネルギーや栄養素と食事 2 生活リズムと食生活 1 心身の疲労と健康障害 2 休養・睡眠のとり方 1 体の各器官の発育・発達 2 思春期の生活と発育・発達 1 呼吸器の発達 2 循環器の発達 3 呼吸器・循環器の発達と運動 1 体の変化とホルモン 2 排卵と月経の仕組み 3 射精の仕組み 4 受精と妊娠	
	7月				定期テスト② (7/2～6)
	9月		4 性とどう向き合うか	1 性意識の変化 2 性情報への対処と行動	

令和4年度 中学1年 シラバス

□授業計画	月	予定 時数	単 元・項 目	内 容	備 考
	9月	4	5 心の発達（1） 知的機能と情意機能の発達 6 心の発達（2） 社会の発達 7 自己啓発	1 心の発達と大脳 2 知的機能の発達 3 情意機能の発達 1 社会性の発達 2 親や周囲の大人からの自立 3 友達とのつきあい 1 自己を見つめる 2 自己形成に向けて	
	10月	4	8 欲求不満やストレスへの対処 リラクセーションの方法 2. スポーツの意義や効果と 学び方や安全な行い方 1 スポーツが心身と社会性に 及ぼす効果 2 スポーツの学び方 3 スポーツの安全な行い方	1 心と体の関わり 2 欲求の発達 3 欲求不満への対処 1 スポーツが体に及ぼす効果 2 スポーツが心に及ぼす効果 3 スポーツが社会性に及ぼす効果 1 技術・技能と戦術・作戦 2 スポーツの効果的な学び方 1 スポーツの選択計画 2 スポーツ活動の自己管理 3 スポーツ活動の安全 4 野外スポーツの安全な行い方	
	11月	4	3. 健康な生活と病気の予防② 1 生活習慣とその予防 2 がんとその予防 3 喫煙と健康 4 飲酒と健康	1 生活習慣病とは 2 生活習慣病の予防 1 がんとは 2 がんの予防 1 喫煙の健康への影響 2 20歳未満の喫煙の害 3 周りの人などへの影響 1 飲酒の健康への影響 2 長期間にわたる飲酒の害 3 20歳未満の飲酒の害	
	12月		5 薬物乱用と健康	1 薬物乱用と薬物依存 2 薬物乱用の害 3 薬物乱用の社会への悪影響	定期テスト④ (12/5～8)
	1月	3	6 喫煙・飲酒・薬物乱用 のきっかけ たばこ・酒・薬物に手を出さない ために 4. 傷害の防止 1 障害の原因と防止 2 交通事故の現状と原因	1 個人要因 2 社会的環境の要因 3 防止対策 1 傷害とその原因 2 傷害の防止 1 中学生の交通事故の特徴 2 交通事故の原因	
	2月	3	3 交通事故の防止 4 犯罪被害の防止 5 自然災害に備えて	1 安全な行動と危険予測 2 安全な環境づくり 3 車両の整備と安全装備の使用 1 犯罪被害の予測と回避 2 犯罪の取り組み 1 自然災害 2 災害への備えと発生時の行動	
	3月	0			定期テスト⑤ (3/2～6)