

令和8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こと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。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。			
□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, 授業準備の状況, ノート提出状況など)を総合して評価する。			
□授業計画	月	単元・項目	内 容	備 考
	4月	○ 集団行動 ○ 体育大会種目練習	<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 ・ 豊山体操 ・ 体育大会種目練習 	
	5月	○ 陸上競技 ○ 水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・ スタート練習 ・ 50m走 ・ 水泳についてのガイダンス ・ 水慣れ ・ け伸び 	
	6月		<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①
	7月	○ 水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・ リレー 	
	9月	○ 鉄棒 ○ マット運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 斜め懸垂 ・ 前回り下り ・ 逆上がり ・ 前方支持回転 ・ 後方支持回転 ・ マット運動についてのガイダンス ・ 前方回転系 前転, 開脚前転, 倒立前転 	

令和8年度 中学1年 シラバス

□授業計画	月	単 元・項 目	内 容	備 考
	10月	<ul style="list-style-type: none"> ○ マット運動 ○ バスケットボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 後方回転系 後転, 開脚後転 ・ 各技の連続 ・ バスケットボールについてのガイダンス ・ ボール慣れ・ボールハンドリング ・ チェストパス 	実技テスト②
	11月		<ul style="list-style-type: none"> ・ バウンドパス ・ オーバーヘッドパス ・ 基本的なドリブル ・ キープのためのドリブル ・ ゴール下のシュート ・ ジャンプシュート ・ セットシュート 	実技テスト③
	12月			
	1月	○ 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 	
	2月		<ul style="list-style-type: none"> ・ フォアハンドラリー ・ バックハンドラリー ・ 機械を使用した返球練習 ・ ミニゲーム ・ ボールコントロール ・ ゲーム 	実技テスト④
	3月			

令和8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。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。応急処置の基礎的スキルを修得し、実践できる能力と態度を修得する。			
□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、授業準備の状況、ノート提出状況など)を総合して評価する。			
□授業計画	月	単元・項目	内 容	備 考
	4月	◎ ガイダンス 【体 育 編】 1章 スポーツの多様性 1. スポーツの始まりと発展	○ 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	
	5月	2. スポーツへの多様な関わり方 3. スポーツの多様な楽しみ方	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 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	
	6月	【保 健 編】 1章 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 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	
	7月			定期テスト①
	9月	3. 食生活と健康 4. 休養・睡眠と健康	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	

令和8年度 中学1年 シラバス

□授業計画	月	単 元・項 目	内 容	備 考
	10月	2章 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 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	
	11月	4. 性とどう向き合うか 5. 心の発達（1） 知的機能と情意機能の発達 6. 心の発達（2） 社会性の発達	1 性意識の変化 2 性情報への対処と行動 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	定期テスト②
	12月			
	1月	7. 自己形成 8. 欲求不満やストレスへの対処 【体 育 編】 2章 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	1 自己を見つめる 2 自己形成に向けて 1 心と体の関わり 2 欲求の発達 3 欲求不満への対処 4 ストレスとは何か 5 ストレスへの対処 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	
	2月	2. スポーツの学び方 3. スポーツの安全な行い方	1 技術・技能と戦術・作戦 2 スポーツの効果的な学び方 1 スポーツの選択と計画 2 スポーツ活動の自己管理 3 スポーツ活動の安全	定期テスト③
	3月			