

令和8年度 中学2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（大修館書店）			
□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し、生活を明るく健全にする能力を身に付ける。また、運動における競争や共同の経験を通して公正な態度を育て、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身に付ける。			
□成績評価基準	年間を通じて実技・保健・平常点を総合して評価する。			
□授業計画	月	単元・項目	内 容	備 考
	4月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 集団行動</li> <li>○ 体育大会種目練習</li> <li>○ 陸上競技</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育実技の授業についてのガイダンス</li> <li>・ 集団行動(集合隊形・整列・列の増減・点呼・解散)</li> <li>・ ランニング</li> <li>・ 豊山体操</li> <li>・ 種目練習</li> <li>・ スタート練習</li> <li>・ 持久走</li> </ul>	
	5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ソフトボール</li> <li>○ 水泳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 短距離走(50m走)</li> <li>・ キャッチボール</li> <li>・ ゴロの捕球</li> <li>・ フライの捕球</li> <li>・ 狙った方向への送球と捕球</li> <li>・ 水泳についてのガイダンス</li> <li>・ 一年次の復習</li> </ul>	実技テスト①
	6月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スタート練習</li> <li>・ インターバルトレーニング</li> <li>・ ターン練習</li> <li>・ 平泳ぎ</li> <li>・ キック、プル、コンビネーション</li> <li>・ タイム測定</li> </ul>	実技テスト②
	7月	○ 水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ リレー</li> </ul>	

令和8年度 中学2年 シラバス

□授業計画	月	単 元・項 目	内 容	備 考
	9月	○ ダンス (現代的なリズムのダンス)  ○ 器械運動(マット運動)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスについてのガイダンス</li> <li>一年次の復習</li> <li>リズム取り (アップ動作, ダウン動作)</li> <li>さまざまなステップ</li> <li>グループ活動</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>マット運動についてのガイダンス</li> <li>一年次の復習</li> <li>バランス</li> </ul>	
	10月	○ バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>倒立前転</li> <li>側方倒立回転</li> <li>後転倒立</li> <li>各技の連続</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>バスケットボールについてのガイダンス</li> <li>各種パス (基本的なパス, 応用的なパス, 連携的なパス)</li> <li>各種ドリブル (基本的なドリブル, 応用的なドリブル, キープのためのドリブル, 突破のためのドリブル)</li> </ul>	実技テスト③
	11月		<ul style="list-style-type: none"> <li>各種シュート (ゴール下シュート, セットシュート, ジャンプシュート, レイアップシュート)</li> <li>フェイク</li> </ul>	実技テスト④
	12月	○ バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゲーム練習</li> </ul>	
	1月	○ 卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球についてのガイダンス</li> <li>一年次の復習</li> <li>フォアハンド, バックハンドドライブ</li> <li>つつつき</li> </ul>	
	2月		<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブ (下回転, 横回転)</li> <li>ボールコントロール</li> <li>ゲーム展開 (シングルス, ダブルス)</li> </ul>	実技テスト⑤
	3月	○ 卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゲーム練習</li> </ul>	

令和8年度 中学2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び方や安全確保の仕方を理解する。また、心身の発達や心の健康および健康と生活について理解し、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。また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身に付ける。			
□成績評価基準	年間を通じて実技・保健・平常点を総合して評価する。			
□授業計画	月	単元・項目	内 容	備 考
	4月	<b>【保健編】</b> 3章 健康な生活と病気の予防② 1.生活習慣病とその予防  2.がんとその予防  3.喫煙と健康	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	
	5月	4.飲酒と健康  5.薬物乱用と健康  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	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  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  1 個人の要因 2 社会的環境の要因 3 防止対策	
	6月	<b>【保健編】</b> 4章 傷害の防止 1.傷害の原因と防止  2.交通事故の現状と原因  3.交通事故の防止  4.犯罪被害の防止	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  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	
	7月			定期テスト①

令和8年度 中学2年 シラバス

□授業計画	月	単 元・項 目	内 容	備 考
	9月	<b>【保健編】</b> 4章 傷害の防止 5. 自然災害に備えて ・自然災害から身を守るために① ・自然災害から身を守るために② 6. 応急手当の意義と基本 実習	1 自然災害 2 災害への備えと発生時の行動 ・地震・火山噴火 ・台風・大雨・大雪・竜巻 1 応急手当の意義 2 心肺蘇生法の基本 3 きずの手当の基本 心肺蘇生法・きずの手当	
	10月	<b>【体育編】</b> 3章 文化としてのスポーツ 1. スポーツの文化的意義 2. 国際的なスポーツ大会とその役割 3. 人々を結び付けるスポーツ	1 現代生活におけるスポーツ 2 スポーツの推進 1 国際的なスポーツ大会 2 世界に広がるスポーツの魅力 1 人々を結び付けるスポーツ 2 さまざまな違いを超える	
	11月	<b>【保健編】</b> 5章 健康な生活と病気の予防③ 1. 感染症とその予防 2. 性感染症とその予防／エイズ 3. 健康を守る社会の取り組み 4. 医療機関の利用と医薬品の使用	1 感染症                    2 感染症の予防 2 感染症の治療と回復 1 性感染症                2 性感染症の予防 3 エイズ                    3 エイズの予防 1 健康を守るための社会的活動 2 保健機関とその利用 1 医療機関とその利用    2 医薬品の作用 3 医薬品の正しい使い方	
	12月			定期テスト②
	1月	<b>【保健編】</b> 6章 健康と環境 1. 感染症とその予防 2. 活動に適した環境 3. 室内の空気の状態	1 体の適応能力        2 適応能力の限界 1 暑さ・寒さとその調節    2 明るさとその調節 1 二酸化炭素による影響    2 一酸化炭素による影響	
	2月	4. 水の役割と飲料水の確保 5. 生活排水の処理 6. ごみの処理 7. 環境の汚染と保全	1 水の役割とその利用 2 飲料水の確保 1 生活排水の衛生的な処理    2 し尿の処理 3 生活雑排水の処理 1 ごみの処理            2 循環型社会を目指して 1 環境汚染の健康への影響とその対策 2 近年の環境問題とその対策	
	3月			定期テスト③