

学年	教科	科目	教科書名	副教材名
中1	保健体育	体育	最新 中学校保健体育 (大修館)	なし

1. 授業のねらい

- 心と体を鍛えよう。
- 様々な運動に取り組むことで、生涯にわたって運動と親しみ豊かな生活を送ろうとする習慣を身につけよう。
- 安全面に注意をはかり、けがや病気をせず、健康に生活を送ることのできる習慣を身につけよう。

中学生は心身共に最も成長する時期です。中学1年生の保健体育の授業では、様々な運動を通して、個人生活の身体的健康や安全について理解することが大切です。授業を通して運動の楽しさを体験するとともに、自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てます。

2. 授業のすすめ方

- 授業の展開は、担当教諭と各クラスの体育委員を中心に進めていきます。
- 授業のはじめに本時の内容と進め方を説明します。内容をよく理解し、担当教諭、体育委員の指示に従ってスムーズに授業が進められるようにしてください。
- 授業場所の割り振り、学校行事、天候によって計画された種目ができない場合があります。
- タブレット端末を用いて動作の撮影をし、自分自身の動作を客観的に見ることで技術の向上を目指します。また撮影した画像・動画などをとくに、生徒同士で技術習得のための助言を行います。

3. 学習上の留意点

- 安全の確保・けがの防止のためにしっかりと準備体操、補強運動に取り組みましょう。睡眠不足、朝食を食べてこないために起こる集中力の低下等もけがの原因となります。
- 安全に授業に取り組む態度を心がけましょう。授業中に起こる事故やけがは人為的なものも少なくありません。常に安全に対する配慮を忘れずに用具を正しく使用し、ルールやマナーを守って事故やけがのない授業を目指しましょう。また、服装、体育館シューズ等は学校指定のものを着用し、衛生面にも気を配りましょう。
- タブレット端末の管理を徹底しましょう。撮影した画像・動画などの流用を絶対にしないでください。

4. 副教材・参考文献

- なし

5. 評価方法

学期ごとに行われる実技と保健を含めた平常点(意欲、関心、態度、服装、頭髪など)で評価します。

1学期・・・ラジオ体操、器械運動、武道(剣道)、体育理論

2学期・・・水泳、ダンス、保健

3学期・・・陸上競技(持久走)、ソフトボール、保健

実技点(80点)及び平常点(20点)より学期ごと100点換算します。

保健については、ペーパーテストは実施致しません。

定期考査、平常点等を基に「知識・技能」、「思考・判断・表現」、「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について学年末に評価します。

6. 定期考査

- (1) 実技テストの内容は各種目ごとに発表します。授業の中でその課題を意識して取り組んでください。
テスト実施日は担当者から連絡します。
- (2) 何らかの理由により実技テストを受けられない場合はレポートを課す場合もあります。

指導計画

期	月	単元名・学習項目	評価方法	到達目標
一 学 期	四月	○体づくり運動 ○集団行動 ・集団行動の基本行動を理解しよう。	○体づくり運動 ○集団行動	○体づくり運動 ○集団行動 ・基本動作が正確かつスムーズにでき、隊列をしっかりと作り、列を乱すことなく全員そろった動きができる。
	五月	○ラジオ体操（第一） ・ラジオ体操を修得しよう。 (順番、動作)	○ラジオ体操（第一）	○ラジオ体操 ・準備運動としてラジオ体操がきちんとできる。
	六月	○機械運動 ・マット運動で回転系、巧技系を組み合わせて演技しよう。	○マット運動 ・前転・後転・開脚前転 ・開脚後転・倒立・側転	○マット運動 ・曲げる部分と伸ばす部分の区別ができる。 ・前者との間隔に注意し、事故のないよう心がける。
	七月	・平均台運動で歩走グループと跳躍グループの基本的な技を習得しよう。 ○武道（剣道） ・礼法と構え、体さばき ・素振り、基本打突、打ち込み ○体育理論 ・運動やスポーツの多様性	○平均台運動 ・台上をバランスよく移動する ・台上から跳び下りる ○武道（剣道） ・剣道特性の理解 ・正しい中段の構え ・歩み足、送り足、開き足、継ぎ足 ・竹刀の持ち方について ・発声について ・正しい打突（正面・小手・胴）	○平均台運動 ・台上をバランスよく移動したり、跳び下ることができる ○武道（剣道） ・礼儀正しく、相手を尊重する心を養う。 ・刀の知識、竹刀の取り扱いについて。 ・禁止事項を守り、危険な行動をしない。 ・面打ち、小手打ち、胴打ち。 ・気剣体一致を体得する。 ○体育理論 ・運動やスポーツの必要性や関わり方を理解する。
二 学 期	九月	○水泳 ・50mクロール・背泳ぎを修得しよう。	○水泳 ・クロール・背泳ぎ 50m ・クロール・背泳ぎ フォーム	○水泳 ・安全性について理解できる。 ・50mクロール・背泳ぎで泳げる。
	十月	○体育祭		・正しい呼吸法を身につける。
	十一月	○ダンス ・基本動作の修得しよう。	○ダンス ・リズム、ステップ	○ダンス ・イメージを持って表現する。
	十二月	○保健 1、調和のとれた生活 2、心身の発達と心の健康	○保健 ・ノート、レポート提出、授業への取り組み	○保健 ・年齢に伴う身体機能の発達や、心身の調和、心の健康について理解する。
三 学 期	一月	○陸上競技（持久走） ・時間走、距離走、ペース走	○マラソン大会 【男子】4km 【女子】4km	○陸上競技（持久走） ・体力及び脚力の強化をはかる。 ・風邪を引かないようタオル等を準備し、体調管理ができる。
	二月	○ソフトボール ・基礎、基本技術を理解し、楽しさを感じ取ろう。 ○保健	○ソフトボール ・バッティング、キャッチング ・ゲーム	○ソフトボール ・基本技術、ルールを理解する。 ・勝敗に対するの公平な態度を取れる。
	三月	2、心身の発達と心の健康	○保健 ・ノート、レポート提出、授業への取り組み	○保健 ・二学期からの継続授業。

※シラバスの内容（時間や事項）については、理解度やその他の都合により省略や前後することもありうる。