

福山中・高等学校 中高一貫シラバス（期間指導項目・評価）

教 科	保健体育（体育分野）	科 目		期 間	1学期前半（中間試験）
中 高 ・ 学 年	中学校・1年女子	授業時数 期間/年間	6 / 80	副 教 材 1	図解中学体育(暁教育図書)
副 教 材 2	保健体育ノート(新学社)	副 教 材 3		副 教 材 4	

年間の到達度目標	心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
----------	--

到達度目標 (含定期テスト)	自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持ち、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 (A 体づくり運動) 運動の特性と学び方、安全の確保の仕方、運動と心身の働きについて理解し、運動の実践に生かすことができるようにする。 (H 体育に関する知識)
標準テスト等の目標	

月	単元・題材	主たる指導項目	主な評価規準 関心・意欲・態度 思考・判断 技能・表現 知識・理解	主な評価方法
4	A体づくり運動 ア 体ほぐしの運動	脱力によるリラックス、ペアでストレッチ 用具を使って（新聞紙、ロープ等） ゲーム形式で	自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。 体づくり運動に関心を持ち、進んで体ほぐしの運動をしようとする。 自分の体力や生活の実状を踏まえて、目的にあった運動を選び、構成し活用している。	行動観察 学習カード 実技
	A体づくり運動 イ 体力を高める運動	柔軟性（自己の柔軟性の確認） 目的にあったストレッチ（ペア） 巧みな動き（自己の巧緻性の確認） 用具を使った運動 グループでゲーム形式で	自分の体力に応じた課題を持ち、ペアで目的にあった運動を選び活用することができる。 体力を高める運動を身につけたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 体力を高める運動の意義と高め方を知っている。	
	H 体育に関する知識	運動の楽しさ（運動をするのはなぜ） 運動の特性を味わうための学習の仕方 体づくり運動 運動の特性を味わうための学習の仕方 球技 ゲームの工夫、ルールの工夫 運動の特性を味わうための学習の仕方 陸上競技・武道 運動の特性を味わうための学習の仕方 器械運動・水泳 運動の特性を味わうための学習の仕方 野外スポーツ・ダンス	学習内容に興味・関心を持ち、進んで学習に取り組もうとしている。 学習事項を自分のことと結びつけ、日常生活に反映することができる。 運動と心身の働きとの関係や運動の心身にわたる効果を知っている。	行動観察 学習カード ノート

指導方法の工夫改善等	学習カードの活用、単元学習計画の提示 グループ学習
------------	------------------------------

課題・提出物等	ノート・学習カード
---------	-----------

未到達者への対応	補充学習・再テスト・レポート提出
----------	------------------

総合的な学習の時間、道徳（教育）、特別活動等との関連等	総合：生き方、進路の探求「自分発見」（4，5月） 道徳：時間を大切に・集団の一員として（4月）誠実な行動とは（5，9月）弱さの克服（5，11，1月） 友情を築く（5月）異性への理解（6月）思いやりの心（6，9月）生命の尊重（7，12月）強い意志（2，10月） 特活：部活動について（4月）仲間との協力（6月）体育大会に向けて（8，9月） 健康安全（7，12，3月）マラソン大会に向けて（2月）
-----------------------------	--

福山中・高等学校 中高一貫シラバス (期間指導項目・評価)

教 科	保健体育(体育分野)	科 目	期 間	1学期後半(期末試験)
中 高・学 年	中学校・1年女子	授業時数 期間/年間	16 / 80	副 教 材 1 図解中学体育(暁教育図書)
副 教 材 2	保健体育ノート(新学社)	副 教 材 3	副 教 材 4	

到達目標 (含定期テスト)		自己記録への挑戦や仲間との競争を楽しむことができ、また、仲間と協力し記録の向上を図ることができるようにする。 (C 陸上競技) 自己の能力に適した技を選択し、個々の技がよりよくできるように技能を高めることができるようにする。 (B 器械運動)		
標準テスト等の目標				
月	単元・題材	主たる指導項目	主な評価規準 関心・意欲・態度 思考判断 技能・表現 知識・理解	主な評価方法
5 6	B 器械運動 ア マット運動	マットに慣れる 簡単な回転技の練習 (前後転、開脚前後転) (2)	マット運動に関心を持ち、仲間と協力して、安全に留意し、自分に適した技を習得したり新しい技に挑戦したりして、楽しさや喜びを味わおうとしている。 自分に適した技を選び、課題を持って練習に取り組むことができる。 できる技や新しく身につけた技を組み合わせることができる。 マット運動の楽しみ方、練習の仕方、技の出来栄の確かめ方を知っている。	行動観察 発言 学習ノート 実技
		簡単な回転技を組み合わせさせて連続技		
		発展技に挑戦 (倒立前転、伸膝前後転、側方倒立回転) (2)		
		組み合わせ技 グループで組み合わせ技の工夫・練習 (2)		
7	C 陸上競技 ア 短距離走・リレー	短距離走(記録, スタート) 50m走(タゲイングスタート) クワカクスタート練習	全力で競争したり、記録を向上させたりする短距離走やリレーの楽しさを味わおうとする。 互いに協力し、励まし合い、健康安全に留意しながら、進んで練習や競技を行おうとする。 自分の能力に適した目標記録や課題を設定し、解決のため効果的な練習の仕方を選んでいる。 短距離走やリレーの特性に応じた技能で、練習や競技をすることができる。 運動の特性や学習の進め方、自己の能力に適した課題の選び方、それに合わせた練習や競技の仕方を知っている。	行動観察 学習カード 記録 実技
		短距離走 スタートダッシュ、中間疾走、フィニッシュ グループでフォームのチェック、記録測定		
		リレー ためのリレー、グループ目標設定・練習		
		バトンパス練習 テークオーバーゾーンの使い方 練習 (2)		
期末テスト				
7	C 陸上競技 ア 短距離走・リレー	リレー グループでの練習、記録測定、課題設定	同上	
		記録会		
指導方法の工夫改善等		学習カードの活用, 単元学習計画の提示 グループ学習		
課題・提出物等		ノート・学習カード・誤答処理		
未到達者への対応		補充学習・再テスト・レポート提出		
総合的な学習の時間, 道徳(教育), 特別活動等との関連等		総合: 生き方, 進路の探求「自分発見」(4, 5月) 道徳: 時間を大切に・集団の一員として(4月) 誠実な行動とは(5, 9月) 弱さの克服(5, 11, 1月) 友情を築く(5月) 異性への理解(6月) 思いやりの心(6, 9月) 生命の尊重(7, 12月) 強い意志(2, 10月) 特活: 部活動について(4月) 仲間との協力(6月) 体育大会に向けて(8, 9月) 健康安全(7, 12, 3月) マラソン大会に向けて(2月)		

福山中・高等学校 中高一貫シラバス (期間指導項目・評価)

教 科	保健体育(体育分野)	科 目	期 間	2学期前半(中間試験)
中 高・学 年	中学校・1年女子	授業時数 期間/年間	副 教 材 1	図解中学体育(既教育図書)
副 教 材 2	保健体育ノート(新学社)	副 教 材 3	副 教 材 4	

到達目標 (含定期テスト)		自己の能力に適した課題をもってダンスを行い、感じを込めて踊ったり、みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする。 (G ダンス) 目標を設定し、課題に向かってアドバイスし合いながら練習を行う。自己の目標記録を達成する。(C、陸上競技)		
標準テスト等の目標				
月	単元・題材	主たる指導項目	主な評価規準 関心・意欲・態度 思考・判断 技能・表現 知識・理解	主な評価方法
7 8	G ダンス A 創作ダンス	初エディション グループ構成、テーマの決定 (2)	踊る楽しさや喜びを味わえるよう、進んで学習に取り組もうとする。 互いによさを認め合い、協力して練習しようとする。 グループや自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指し、動きやイメージを広げるなど練習の工夫している。 動きを互いに見せ合い、よりところを認め合いアドバイスし合うことができる。 恥ずかしがらず、思い切り体を動かし踊ることができる。 イメージに対して自分の感じ方や工夫した動きを、感じを込めて素直に表現し踊ることができる。 創作ダンスの学習の進め方やダンスのよい動きについて知っている。	行動観察 発言 学習カード 実技
		動きをとらえる いろいろな表現に挑戦 表したいイメージを動きにとらえる (3)		
		動きを構成する グループでの動きの練習 (2)		
		発表会		
9 10	C 陸上競技 I 走り幅跳び	立ち幅跳び計測・目標記録設定	競争や記録の向上に関心を持ち、進んで学習に取り組もうとする。 全力を尽くした結果をきちんと受け止め、さらに向上しようとする態度をとることができる。 互いに協力し、励まし合い、健康安全に留意しながら、進んで練習や競技を行おうとする。 自分の能力に適した目標記録や課題を設定し、解決のため効果的な練習の仕方を選んでいる。 走り幅跳びの特性に応じた技能で、練習や競技をすることができる。 運動の特性や学習の進め方、自己の能力に適した課題の選び方、それに合わせた練習や競技の仕方を知っている。	行動観察 発言 学習カード 実技
		助走練習		
		助走練習(3・5・7歩) 歩幅合わせ		
		踏切練習		
		計測・反省・課題設定		
		空中動作練習 グループ練習 (2)		
		記録測定(3)		
指導方法の工夫改善等	学習カードの活用、単元学習計画の提示 グループ学習			
課題・提出物等	ノート・学習カード			
未到達者への対応	補充学習・再テスト・レポート提出			
総合的な学習の時間、道徳(教育)、特別活動等との関連等	総合：生き方、進路の探求「自分発見」(4, 5月) 道徳：時間を大切に・集団の一員として(4月)誠実な行動とは(5, 9月)弱さの克服(5, 11, 1月) 友情を築く(5月)異性への理解(6月)思いやりの心(6, 9月)生命の尊重(7, 12月)強い意志(2, 10月) 特活：部活動について(4月)仲間との協力(6月)体育大会に向けて(8, 9月) 健康安全(7, 12, 3月)マラソン大会に向けて(2月)			

福山中・高等学校 中高一貫シラバス (期間指導項目・評価)

教科	保健体育(体育分野)	科目		期間	2学期後半(期末試験)
中高・学年	中学校・1年女子	授業時数 期間/年間	18/80	副教材 1	図解中学体育(暁教育図書)
副教材 2	保健体育ノート(新学社)	副教材 3		副教材 4	

到達度目標 (含定期テスト)		課題をもって運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるように練習の仕方を工夫することができるようにする。 (B 器械運動) 今持っている技能を活用してゲームを行い、個人的技能を高めながら、協力して作戦を立ててゲームをすることができるようにする。(E 球技)				
標準テスト等の目標						
月	単元・題材	主たる指導項目	主な評価基準 関心・意欲・態度 思考・判断 技能・表現 知識・理解			主な評価方法
10	B 器械運動 ウ 平均台運動	平均台に慣れる 平均台へ上がる・歩く・ 片足立ち・下りる	平均台運動に関心を持ち、仲間と協力して、安全に留意し、自分に適した技を習得したり新しい技に挑戦したりして、楽しさや喜びを味わおうとしている。 自分に適した技を選び、課題を持って練習に取り組むことができる。 できる技は、繰り返ししたり条件を変えたりしてできる。 できる技や新しく身につけた技を組み合わせることができる。 平均台運動の楽しみ方、練習の仕方、技の出来栄の確かめ方を知っている。	知識・理解	行動観察 発言 学習ノート 実技	
		いろいろな技に挑戦 跳躍系：片足跳び上がりなど バランス (3)				
		技の組み合わせ練習 ポーズ、ターンを組み合わせ				
		ビデオチェック・課題設定・練習				
11	E 球技 ウ バレーボール	リエーション オーバーハンドパス・アンダーハンドパスの練習	バレーボールの特性(・ネットをはさんで2つのチームがボールを打ち合う。・地面にボールを落とすことが許されず、3回以内に相手コートにボールを戻す。など)に関心を持ち、楽しさを味わえるように、進んで取り組もうとする。 互いに協力して練習やゲームをしようとする。 ルールを守り、勝敗に対して、公正な態度をとろうとする。 今もっている個人的・集団的の技能の程度を把握し、新たな課題を設定し、その解決のため練習の仕方を工夫することができる。 ルールを工夫したり、作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる。 今もっている技能(パス・レシーブ・トス・サーブ・パス攻撃など)を発揮してゲームを行うことができる。 チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して、技能を高めることができる。 競技の運営の仕方やルール、審判の方法を理解している。	知識・理解	行動観察 発言 学習カード 実技	
		移動しながらのパス練習 (2)				
		ミゲーム 方向を変えながらのパス				
		ミゲーム ポジションにあったパス				
12	E 球技 オ バレーボール	ミゲーム サーブ練習	同上	知識・理解	行動観察 発言 学習カード 実技	
		ミゲーム チーム課題にあった練習を考え・実践				
		期末テスト				
		大会 作戦立案・試合・反省・練習 (2)				
指導方法の工夫改善等	学習カードの活用、単元学習計画の提示 グループ学習					
課題・提出物等	ノート・学習カード・誤答処理					
未到達者への対応	補充学習・再テスト・レポート提出					
総合的な学習の時間、道徳(教育)、特別活動等との関連等	総合：生き方、進路の探求「自分発見」(4, 5月) 道徳：時間を大切に・集団の一員として(4月)誠実な行動とは(5, 9月)弱さの克服(5, 11, 1月) 友情を築く(5月)異性への理解(6月)思いやりの心(6, 9月)生命の尊重(7, 12月)強い意志(2, 10月) 特活：部活動について(4月)仲間との協力(6月)体育大会に向けて(8, 9月) 健康安全(7, 12, 3月)マラソン大会に向けて(2月)					

福山中・高等学校 中高一貫シラバス（期間指導項目・評価）

教 科	保健体育（体育分野）	科 目		期 間	3学期（学年末試験）
中 高・学 年	中学校・1年女子	授業時数 期間/年間	22 / 80	副 教 材 1	図解中学体育(暁教育図書)
副 教 材 2	保健体育ノート(新学社)	副 教 材 3		副 教 材 4	

到達度目標 (含定期テスト)		自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持ち、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。（A 体づくり運動） 長い距離を筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら走れるよう、自己のペースを知り、記録に挑戦することができるようにする。（C 陸上競技） 協力して練習やゲームを行い、ゲームを通して自分やチームの課題を明らかにすることができる。また、基本的な個人技能を身につけ、その技能をゲームで発揮し、高めることができるようにする。（E 球技）				
標準テスト等の目標						
月	単元・題材	主たる指導項目	主な評価規準		主な評価方法	
			関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
1	A 体づくり運動 イ 体力を高める運動	持久力を高める しっぽ取り、模写ランニング	体づくり運動に関心を持ち、進んで体力を高める運動をしようとする。 自分の体力に応じた課題を持ち、目的にあった運動を選び活用することができる。 体力を高める運動を身につけたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 体力を高める運動の意義と高め方を知っている。		行動観察 学習カード 実技	
2	C 陸上競技 ア 長距離走	時間走（10分・15分完走） ペースを守り走り続ける(2)	競争や記録の向上に関心を持ち、進んで学習に取り組もうとする。 全力を尽くした結果をきちんと受け止め、さらに向上しようとする態度をとることができる。 自分の方々に適したペースを設定し、練習を工夫しながら計画的に取り組むことができる。 自分の能力に合った正しいフォームを見つけ、安定したペースで長く走ることができる。 正しい呼吸法を身につけ、無理なく長い距離を走ることができる。 長く走ることで生じる呼吸や脈拍の変化についての知識を身につけている。		行動観察 学習カード 記録 実技	
		ペースをつかむ 目標ペースを守って 呼吸法・足の運び方を考える (2)				
		長い距離を走る 3000mペースを守って (2)				
		3600m 走 目標タイムを目指して記録測定、反省 (2)				
		駅伝大会				
E 球技 ア バスケットボール	バスケボール	初エピソード ためしのゲーム 基本的なルールでのゲーム、課題発見	バスケットボールの特性（・ハードな球技・比較的せまいコートで5人ずつの選手がボールを奪い合い、相手ゴールへシュートして得点を競う。など）に関心を持ち、楽しさを味わえるように、進んで取り組もうとする。 互いに協力して練習やゲームをしようとする。 ルールを守り、勝敗に対して、公正な態度をとろうとする。 今もっている個人的・集団的の技能の程度を把握し、新たな課題を設定し、その解決のため練習の仕方を工夫することができる。 ルールを工夫したり、作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる。 今もっている技能（パス・キャッチ・ドリブル・シュート・速攻・など）を発揮してゲームを行うことができる。 チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して、技能を高めることができる。 競技の運営の仕方やルール、審判の方法を理解している。		行動観察 発言 学習カード 実技	
		ボールになじむ シュート練習・パス練習				
		ランニングシュート・速攻練習				
		基本的な技術練習から確認のゲーム グループでの基本練習 3対3形式等でのゲーム				
		チームの連携プレーの練習・パスゲーム (2)				
		ミニゲーム・課題確認・作戦 ルールの確認				
期末テスト						
E 球技 ア バスケットボール		ミニゲーム大会 作戦立案、大会計画運営(4)	同上			
指導方法の工夫改善等	学習カードの活用、単元学習計画の提示 グループ学習					
課題・提出物等	ノート・学習カード・誤答処理					
未到達者への対応	補充学習・再テスト・レポート提出					
総合的な学習の時間、道徳(教育)、特別活動等との関連等	総合：生き方、進路の探求「自分発見」(4, 5月) 道徳：時間を大切に・集団の一員として(4月)誠実な行動とは(5, 9月)弱さの克服(5, 11, 1月) 友情を築く(5月)異性への理解(6月)思いやりの心(6, 9月)生命の尊重(7, 12月)強い意志(2, 10月) 特活：部活動について(4月)仲間との協力(6月)体育大会に向けて(8, 9月) 健康安全(7, 12, 3月)マラソン大会に向けて(2月)					

