

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・2年女子	授業時数 期間/年間	4 / 83	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	

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、ゲーム形式で	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、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
	A体づくり運動 イ 体力を高める運動	力強い動きを高める運動 体重を利用して、ペアで引く・押す		
	H 体育に関する知識	運動と体や心の働きのかかわり 筋力、瞬発力と意欲、集中力、意志の強さ 運動と体や心の働きのかかわり 随意運動と反射運動、運動の効果	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。 学習事項を自分のことと結びつけ、適切な運動を実践することができる。 体ほぐしの運動や体力を高めるための運動について科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身につけている。	行動観察 発言 ノート 実技
		体ほぐしの運動の意義と行い方 体への気づき、調整、仲間との交流 正しい体力の高め方 自己の体力の把握、適切な運動の実践		
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	総合： 道徳：集団生活の向上（4月）公正に振る舞う（5月）信頼と友情（6月）かけがえのない命（7月） 法やきまりを守る（9月）心の弱さと気高さ（1月）強い意志（2月）礼儀正しく（3月） 特活：体育大会へ向けて（8，9月）健康安全（12，3月）仲間との協力（12月） マラソン大会について（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・2 年女子	授業時数 期間 / 年間	2 4 / 8 3	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)		自己の能力に適した技を選択し、個々の技ができるようにするとともに、技の組み合わせを工夫し、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。また、仲間と協力した練習、器具を点検し安全に留意した練習をすることができるようにする。(B 器械運動) 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)		
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
5	B 器械運動 ウ 跳び箱運動	オリエンテーション 跳び箱の特性 跳び箱に慣れる 基本的な跳び方 開脚跳び かかえ込み跳び (3) 習熟度別練習 ・基本グループ 基本的な跳び方の練習、習得から 発展的な跳び方への挑戦 ・発展グループ 発展的な跳び方への挑戦 台上前転、首・頭はね跳び等 グループでのお互いのアドバイス (2) 発表会・相互評価 (2)	跳び箱運動に関心を持ち、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。 跳び箱運動の楽しみ方、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 学習カード
6	G ダンス ア 創作ダンス	1 年生の振り返り (いろいろな表現) テーマの設定 グループ編成 テーマごとに グループでの練習 簡単な作品にまとめる 躍り込んで仕上げる (3) ビデオチェック 再構成・躍り込み 発表会・相互評価 (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仕方を工夫している。 動きを互いに見せ合い、よい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。	実技
7	期末テスト C、陸上競技 短距離・リレー	バトバスをスムーズに行い、チームの記録を上げる (5)		
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： 道徳：集団生活の向上 (4 月) 公正に振る舞う (5 月) 信頼と友情 (6 月) かけがえのない命 (7 月) 法やきまりを守る (9 月) 心の弱さと気高さ (1 月) 強い意志 (2 月) 礼儀正しく (3 月) 特活：体育大会へ向けて (8 , 9 月) 健康安全 (1 2 , 3 月) 仲間との協力 (1 2 月) マラソン大会について (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・2年女子	授業時数 期間/年間	22 / 83	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)		記録の向上を目指して仲間同士で協力して練習し、技能向上の喜びや楽しさを味わうことができるようにする。 (C 陸上競技) 今もっている技能を活用してゲームを行い、集団的・個人的技能の高まりとの関連を図りながら、協力し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
8 9	C 陸上競技 イ 走り高跳び	目標記録設定 身長から目標記録を設定	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。 走り高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
		はさみとび 助走、踏切、着地 グループでフォームチェック (2)		
		ベリーロール 助走、踏切、着地 グループでフォームチェック (2)		
		跳び方を選択 (はさみ跳び・ベリーロール) (2)		
10		記録会 (3)		
11	E 球技 ウ バレーボール	試しのゲーム・課題設定	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・スパイク・ブロック・サーブ・パス攻撃・3段攻撃など）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	行動観察 発言 学習カード 実技
		基本技能の練習(2)		
		ミゲーム ポジションに合った動き(2)		
		スパイク練習(2)		
		スパイクを使ってゲーム 課題の設定 チーム練習計画・実践 (2)		
		リーグ戦・審判の仕方 チーム反省(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： 道徳：集団生活の向上（4月）公正に振る舞う（5月）信頼と友情（6月）かけがえのない命（7月） 法やきまりを守る（9月）心の弱さと気高さ（1月）強い意志（2月）礼儀正しく（3月） 特活：体育大会へ向けて（8、9月）健康安全（12、3月）仲間との協力（12月） マラソン大会について（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・2 年女子	授業時数 期間/年間	9 / 8 3	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)		いま持っている技能を活用してゲームを行い、集団的・個人的技能の高まりとの関連を図りながら、協力し作戦を立てて相手チームに対応した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
11	E 球技 A ソフトテニス	リレーション・ソフトテニスの特性	<p>テニスの特性(コート中央のネットをはさみ、ラケットでゴムボールを打ち合い、得点を競う。・ダブルスが主体である。など)バドミントンの特性(・コート上のネットをはさみ、個人またはペアのプレーヤーが、シャトルとよばれる羽根球をラケットで打ち合い得点を競う。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。</p> <p>ルールを守り、勝敗に対して、公正な態度をとろうとする。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>今もっている技能(グランドストローク・ボレー・スマッシュ・サービス・レシーブなど)(ストローク・スマッシュ・サービス・レシーブなど)を発揮してゲームを行うことができる。</p> <p>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。</p> <p>競技の運営の仕方やルール、審判の方法を理解している。</p>			行動観察 発言 学習カード 実技
12		ラリー ラリーを続ける (2)				
		ためのゲーム チームティング、グループ教え合い 確認のゲーム				
		グループ対抗戦計画運営 相互審判 試合内容をもとにチームでの反省 (2)				
	期末テスト					
	E 球技 A ソフトテニス	ゲーム 審判、観戦、反省(2)	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： 道徳：集団生活の向上(4月)公正に振る舞う(5月)信頼と友情(6月)かけがえのない命(7月) 法やきまりを守る(9月)心の弱さと気高さ(1月)強い意志(2月)礼儀正しく(3月) 特活：体育大会へ向けて(8,9月)健康安全(12,3月)仲間との協力(12月) マラソン大会について(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・2年女子	授業時数 期間/年間	24 / 83	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)		自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもち、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) 自分やチームの能力を把握してルールや練習の仕方を工夫し、ゲームを通して課題の解決を図りながら個人的・集団的技能を高めることができるとともに、相手チームに応じた作戦を立て、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
1	A体づくり運動 イ 体力を高める運動	持久力を高める	体づくり運動に関心をもち、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もち、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
		しっぽ取り、模写ランニング		
1	C 陸上競技 ア 長距離走	目的設定の記録測定 1000m走	競争や記録の向上に関心をもち、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。 自分の走力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。 長く走ることによって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 インターバルトレーニング 設定タイム・ジョグの走り方(2)		
		長い距離を走る 時間走(20分)		
		ピッチョントレーニング 目標タイムを目指して記録測定		
		リラクセスして走る・アップの仕方		
		長い距離を走る 3600m 目標タイムを目指して記録測定、反省		
		記録測定・1000m走 駅伝大会		
2	E 球技 ア バスケットボール バレーボール	ためしのゲーム ゲーム方法、ルールの工夫、チームの課題設定	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)に関心をもち、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・セットオフense・マンツーマンディフェンス・ゾーンディフェンスなど)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
		基本技能の練習 ミニゲーム(2)		
		グループの練習計画 課題解決のための練習の工夫 計画に沿った練習の実施 確認のゲーム(3)		
		リーグ戦 1チームの人数の工夫 試合の反省に基づいた練習の実施(2)		
3	E 球技 ア バレーボール	同上(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： 道徳：集団生活の向上(4月)公正に振る舞う(5月)信頼と友情(6月)かけがえのない命(7月) 法やきまりを守る(9月)心の弱さと気高さ(1月)強い意志(2月)礼儀正しく(3月) 特活：体育大会へ向けて(8,9月)健康安全(12,3月)仲間との協力(12月) マラソン大会について(2月)			

福山中・高等学校 中高一貫シラバス（年間指導項目）

教科	保健体育（体育分野）
科目	
中高・学年	中学校・2学年 女子
単位数	
年間授業時数	103時間（体育分野83時間）

教科書	中学保健体育（学研）
副教材 1	図解中学体育（暁教育図書）
副教材 2	
副教材 3	
副教材 4	

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。

備考

指導期間	1学期前半（中間試験）				1学期後半（期末試験）				2学期前半（中間試験）				2学期後半（期末試験）				3学期（学年末試験）						
到達度目標 (含定期テスト)	自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもち、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）				自己の能力に適した課題を持ってダンスを行い、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） 記録の向上を目指して仲間同士で協力して練習し、技能向上の喜びや楽しさを味わう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、個々の技ができるようにするとともに、技の組み合わせを工夫し、技がよりよくできるように技能を高めることができるとともに、仲間と協力した練習、器具を点検し安全に留意した練習をすることができるようにする。（B 器械運動）				記録の向上を目指して仲間同士で協力して練習し、技能向上の喜びや楽しさを味わうことができるようにする。（C 陸上競技） 今もっている技能を活用してゲームを行い、集団的・個人的技能の高まりとの関連を図りながら、協力し作戦を立てて相手チームに対応したゲームをすることができるようにする。（E 球技）				今もっている技能を活用してゲームを行い、集団的・個人的技能の高まりとの関連を図りながら、協力し作戦を立てて相手チームに対応したゲームをすることができるようにする。（E 球技）				自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもち、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） 自分やチームの能力を把握しルールや練習の仕方を工夫し、ゲームを通して課題の解決を図りながら個人的・集団的スキルを高めることができるをもち、相手チームに応じた作戦を立て、ゲームをすることができるようにする。（E 球技）						
学習項目	時間	主たる指導項目	教科書頁	副教材頁	時間	主たる指導項目	教科書頁	副教材頁	時間	主たる指導項目	教科書頁	副教材頁	時間	主たる指導項目	教科書頁	副教材頁	時間	主たる指導項目	教科書頁	副教材頁			
		体育分野				体育分野				体育分野				E 球技					体育分野				
	A	体づくり運動			B	器械運動				C	陸上競技			ア	ソフトテニス	172			A	体づくり運動			
		ア 体ほぐしの運動				エ 跳び箱運動				イ	走り高跳び	70～73		1	オリエンテーション・ソフトテニスの特性				イ	体力を高める運動		20, 21	
		1 脱力によるリラックス、ペアでストレッチ用具を使って、ゲーム形式で	10, 11	12, 13	1	オリエンテーション		32, 33		1	目標記録設定 身長から目標記録を設定			2	ラリーを続ける				1	持久力を高める			
		イ 体力を高める運動			2	跳び箱に慣れる				2	はさみとび			3					2	しっぽ取り、模写ランニング			
		2 力強い動きを高める運動 体重を利用して、ペアで引く・押す		18, 19	3	基本的な跳び方（開脚跳び・抱え込み跳び）		32～37		3	助走、踏切、着地 グループでフォームチェック			4	試しのゲーム ミーティング・教え合い・確認のゲーム				C	陸上競技			
		H 体育に関する知識			4	習熟度練習				4	ペリーロール			5	グループ対抗戦計画運営				ア	長距離走		62～65	
		3 運動と体や心の働きのかわり 筋力、瞬発力と意欲、集中力、意志の強さ 運動と体や心の働きのかわり 随意運動と反射運動、運動の効果	18, 19	20, 21	5	基礎グループ 基本的な跳び方の練習、習得から発展的な跳び方への挑戦				5	助走、踏切、着地 グループでフォームチェック			6	相互審判 試合の内容をもとにチームでの反省				3	目標設定の記録測定 1000m走			
		4 体ほぐしの運動の意義と行い方 体への気づき、調整、仲間との交流 正しい体力の高め方 自己の体力の把握、適切な運動の実践	22, 23	24, 25	6	発展グループ 発展的な跳び方へ挑戦 台上前転				6	跳び方を選択 （はさみ跳び・ペリーロール）			7	期末テスト				4	ペースをつかむ			
					7	発表会・相互評価				7	記録会			8	ゲーム・審判・観戦・反省				5	インターバルトレーニング・設定タイム・ジョック			
					8					8	記録会			9					6	長い距離を走る 時間走20分			
					G	ダンス				9				10					7	ペースコントロール 目標タイムを目指して記録測定、反省			
					ア	創作ダンス		256～267		10	発表会・相互評価			11					8	リラックスして走る・アップの仕方			
										9	1年生の振り返り（いろいろな表現）			12					9	長い距離を走る			
										10	テーマの設定			13					10	記録測定・1000			
										11	グループ構成			14	ミニゲーム				11	駅伝大会			
										12	グループでの練習			15	ボジョニあった動き					E	球技		
										13	簡単な作品にまとめる			16	スパイク練習					ア	バスケットボール		
										14	躍り込んで仕上げる			17						12	ためしのゲーム ゲーム方法、ルールの工夫、チームの課題設定		96～110
										15	ビデオチェック			18	スパイクを使ってゲーム					13	基本技能の練習		
										16	再構成・躍り込み			19	課題の設定・チーム練習の計画・実践					14	ミニゲーム		
										17	発表会・相互評価			20	リーグ戦・審判の仕方・チーム反省					15	グループの練習計画		
										18	相互評価			21						16	課題解決のための練習工夫		
									19	期末テスト			22						17	計画に沿った練習の実践・確認のゲーム			
													23						18	リーグ戦			
													24						19	1チームの人数の工夫・反省・実践			
																			20	期末テスト			
																			21	リーグ戦			
																			22	1チームの人数を工夫			
																			23	試合の反省に基づいた練習の実施			
																			24				
備考																							