

シラバス

令和7年度		1 学年		保健体育	
目標	適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、心身の調和的発達を図り、明るく豊かな生活を営む態度と習慣を育てる。				
前期目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団を意識して活動できる。 ・ 健康の保持増進と体力の向上を図る。 ・ 安全に留意して運動ができる。 ・ 仲間と協力し運動ができる。 ・ 性や薬物・飲酒・喫煙等に関する知識を養い、正しい行動選択ができる力を育てる。 				
月	前期学習内容	時数	キャリア教育の視点	学習指導要領の目標 ①は第1段階 ②は第2段階	
4月	集団行動 新体力テスト	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指示を良く聞き、集団内の約束を守って活動に取り組む。(社会性) ・ 体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) 	① C 陸上競技 ア 陸上競技の楽しさや喜びを味わい、その特性におうじた技能の理解するとともに技能を身に付けること。 イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりたことを他者に伝えること。	
5月	体育祭種目練習	10	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指示を良く聞き、集団内の約束を守って活動に取り組む。(社会性) ・ 体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) 	① C 陸上競技 ア 陸上競技の楽しさや喜びを味わい、その特性におうじた技能の理解するとともに技能を身に付けること。 イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりたことを他者に伝えること。	
6月	サッカー 水泳 保健	15	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・ 指示を良く聞き、集団内の約束を守って活動に取り組む。(社会性) ・ 生活に必要な健康・安全に関する初歩的な事柄を理解することができる。(健康安全) 	① E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。 ① D 水泳 ア 水泳の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに泳法を身に付けること。 イ 水泳についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。 ウ 水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。 ① I 保健 ア 心身の発育・発達、障害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。	

7月	水泳 保健	7	<ul style="list-style-type: none"> ・体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・安全面に気をつけて運動ができる。(自己管理) ・生活に必要な健康・安全に関する初歩的な事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>① D 水泳</p> <p>ア 水泳の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに泳法を身に付けること。</p> <p>イ 水泳についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。</p> <p>① I 保健</p> <p>ア 心身の発育・発達、障害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。</p>
9月	水泳 長距離走 保健	6	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面に気をつけて運動ができる。(自己管理) ・生活に必要な健康・安全に関する初歩的な事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>① D 水泳</p> <p>ア 水泳の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに泳法を身に付けること。</p> <p>イ 水泳についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、自主的に運動をすること。</p> <p>① C 陸上競技</p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを味わい、その特性におうじた技能の理解するとともに技能を身に付けること。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>ア 心身の発育・発達、障害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。</p>

後期目標	<ul style="list-style-type: none"> ・健康管理ができ、元気に活動ができる。 ・各単元で自分の能力に合った、個人目標が設定できる。 ・進んで運動できる力を育てる。 ・正しい行動選択ができる力を育てる。 			
月	後期学習内容	時数	キャリア教育の視点	学習指導要領の目標 ①は第1段階 ②は第2段階
10月	長距離走 保健	15	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面に気をつけて運動ができる。(自己管理) ・注意事項を守り、安全に運動ができる。(社会性) ・自分の体の動きを意識し、様々な動きに挑戦できる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する初歩的な事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>① C 陸上競技</p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを味わい、その特性におうじた技能の理解するとともに技能を身に付けること。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>ア 心身の発育・発達、障害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。</p>

11月	長距離走 バドミントン 保健	13	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面に気をつけて運動ができる。(自己管理) ・注意事項を守り、安全に運動ができる。(社会性) ・自分の体の動きを意識し、様々な動きに挑戦することができる。積極的に球技に取り組み楽しむことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する初歩的な事柄を理解することができる。(健康安全) <ul style="list-style-type: none"> ① C 陸上競技 ア 陸上競技の楽しさや喜びを味わい、その特性におうじた技能の理解するとともに技能を身に付けること。 イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりたことを他者に伝えること。 ① E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。 ① I 保健 ア 心身の発育・発達、障害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。
12月	バドミントン 保健	11	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態がわかり正確に報告できる。(健康管理・コミュニケーション) ・運動する事の意義を理解し、体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・安全面に気をつけて運動ができる。(自己管理) ・生活に必要な健康・安全に関する初歩的な事柄を理解することができる。(健康安全) <ul style="list-style-type: none"> ① E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。 ① I 保健 ア 心身の発育・発達、障害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。
1月	バスケットボール	6	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態がわかり正確に報告できる。(健康管理・コミュニケーション) ・運動する事の意義を理解し、体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・安全面に気をつけて運動ができる。(自己管理) ・生活に必要な健康・安全に関する初歩的な事柄を理解することができる。(健康安全) <ul style="list-style-type: none"> ① E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。 ① I 保健 ア 心身の発育・発達、障害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。

2月	バスケットボール 保健	7	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面に気をつけて運動ができる。(自己管理) ・注意事項を守り、安全に運動ができる。(社会性) ・自分の体の動きを意識し、様々な動きに挑戦することができる。積極的に球技に取り組み楽しむことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する初歩的な事柄を理解することができる。(健康安全) <p>① E 球技</p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを味わい、その特性に応じた技能を理解するとともに技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>ア 心身の発育・発達、障害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。</p>
3月	体づくり運動 保健	6	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面に気をつけて運動ができる。(自己管理) ・注意事項を守り、安全に運動ができる。(社会性) ・自分の体の動きを意識し、様々な動きに挑戦することができる。積極的に球技に取り組み楽しむことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する初歩的な事柄を理解することができる。(健康安全) <p>① A 体づくり運動</p> <p>ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行い方や方法の理解するとともに、仲間と積極的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしたりすること。</p> <p>イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>ア 心身の発育・発達、障害の防止及び疾病の予防等を理解するとともに、健康で安全な個人生活を営むための技能を身に付けること。</p>
年間予定時数		104	

シラバス

令和7年度		2 学年		保健体育
目標	適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、心身の調和的発達を図り、明るく豊かな生活を営む態度と習慣を育てる。			
前期目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団を意識して活動できる。 ・ 健康の保持増進と体力の向上を図る。 ・ 安全に留意して運動ができる。 ・ 仲間と協力し運動ができる。 ・ 性や薬物・飲酒・喫煙等に関する知識を養い、正しい行動選択ができる力を育てる。 			
月	前期学習内容	時数	キャリア教育の視点	学習指導要領の目標 ①は第1段階 ②は第2段階
4月	集団行動 新体力テスト	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指示を良く聞き、集団内の約束を守って活動に取り組む。(社会性) ・ 体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) 	② C 陸上競技 ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけること。 イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
5月	体育祭種目練習	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指示を良く聞き、集団内の約束を守って活動に取り組む。(社会性) ・ 体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) 	② C 陸上競技 ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけること。 イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
6月	サッカー 水泳 保健	15	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力の向上に向け積極的に元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・ 自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・自己管理) ・ 生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。 ② D 水泳 ア 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身に付けること。 イ 水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。 ① I 保健 イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。

7月	水泳 保健	8	<ul style="list-style-type: none"> ・体力の向上に向け積極的に元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・自己管理) 	<p>② D 水泳</p> <p>ア 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身に付けること。</p> <p>イ 水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>
9月	水泳 長距離走 保健	6	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・自己管理) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② C 陸上競技</p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けること。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>② D 水泳</p> <p>ア 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身に付けること。</p> <p>イ 水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>

後期目標	<ul style="list-style-type: none"> ・健康管理と安全への配慮ができる。 ・各単元で体力向上に向けた個人目標が設定できる。 ・球技等仲間との活動を楽しむ事ができる。 ・性や薬物・飲酒・喫煙等に関する知識を養い、正しい行動選択ができ、生活に活かす力を育てる。 			
月	後期学習内容	時数	キャリア教育の視点	学習指導要領の目標 ①は第1段階 ②は第2段階
10月	長距離走 保健	15	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・安全に留意し、仲間と協力して楽しく運動ができる。(社会性) ・自分の体を調整し、見本と同じ動きができる。ラケットやバットでボールを扱うことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② C 陸上競技</p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けること。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>

11月	長距離走 バドミントン 保健	13	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・安全に留意し、仲間と協力して楽しく運動ができる。(社会性) ・自分の体を調整し、見本と同じ動きができる。ラケットやバットでボールを扱うことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② C 陸上競技</p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけること。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>② E 球技</p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>
12月	バドミントン 保健	11	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康管理ができ、元気に運動ができる。(健康管理) ・運動する事の意義を理解し、積極的に体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、昨年よりも上を目指し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② E 球技</p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>
1月	バスケットボール 保健	6	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康管理ができ、元気に運動ができる。(健康管理) ・運動する事の意義を理解し、積極的に体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、昨年よりも上を目指し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② E 球技</p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>

2月	バスケットボール 保健	7 ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・安全に留意し、仲間と協力して楽しく運動ができる。(社会性) ・自分の体を調整し、見本と同じ動きができる。足でボールを扱うことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全)	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。 ① I 保健 イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。
3月	体づくり運動 保健	6 ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・安全に留意し、仲間と協力して楽しく運動ができる。(社会性) ・自分の体を調整し、見本と同じ動きができる。足でボールを扱うことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全)	① A 体づくり運動 ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、その行いや方法の理解するとともに、仲間と積極的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしたりすること。 イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。 ① I 保健 イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。
年間予定時数		103	

シラバス

令和7年度		3 学年		保健体育
目標	適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、心身の調和的発達を図り、明るく豊かな生活を営む態度と習慣を育てる。			
前期目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団を意識して活動できる。 ・ 健康の保持増進と体力の向上を図る。 ・ 安全に留意して運動ができる。 ・ 仲間と協力し運動ができる。 ・ 性や薬物・飲酒・喫煙等に関する知識を養い、正しい行動選択ができる力を育てる。 			
月	前期学習内容	時数	キャリア教育の視点	学習指導要領の目標 ①は第1段階 ②は第2段階
4月	集団行動 新体力テスト	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指示を良く聞き、集団内の約束を守って活動に取り組む。(社会性) ・ 体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) 	② C 陸上競技 ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけること。 イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
5月	体育祭種目練習	10	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指示を良く聞き、集団内の約束を守って活動に取り組む。(社会性) ・ 体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) 	② C 陸上競技 ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけること。 イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
6月	サッカー 水泳 保健	15	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体力の向上に向け積極的に元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・ 自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・自己管理) ・ 生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。 ② D 水泳 ア 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身に付けること。 イ 水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。 ① I 保健 イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。

7月	水泳 保健	8	<ul style="list-style-type: none"> ・体力の向上に向け積極的に元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・自己管理) 	<p>② D 水泳</p> <p>ア 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身に付けること。</p> <p>イ 水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>
9月	水泳 長距離走 保健	6	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・自己管理) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② D 水泳</p> <p>ア 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身に付けること。</p> <p>イ 水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>② C 陸上競技</p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけること。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>

後期目標	<ul style="list-style-type: none"> ・健康管理と安全への配慮ができる。 ・各単元で体力向上に向けた個人目標が設定できる。 ・球技等仲間との活動を楽しむ事ができる。 ・性や薬物・飲酒・喫煙等に関する知識を養い、正しい行動選択ができ、生活に活かす力を育てる。 			
月	後期学習内容	時数	キャリア教育の視点	学習指導要領の目標 ①は第1段階 ②は第2段階
10月	長距離走 保健	15	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・安全に留意し、仲間と協力して楽しく運動ができる。(社会性) ・自分の体を調整し、見本と同じ動きができる。ラケットやバットでボールを扱うことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② C 陸上競技</p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけること。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>

11月	長距離走 バドミントン 保健	13	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・安全に留意し、仲間と協力して楽しく運動ができる。(社会性) ・自分の体を調整し、見本と同じ動きができる。ラケットやバットでボールを扱うことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② C 陸上競技</p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身につけること。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>② E 球技</p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>
12月	バドミントン 保健	11	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康管理ができ、元気に運動ができる。(健康管理) ・運動する事の意義を理解し、積極的に体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、昨年よりも上を目指し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② E 球技</p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>
1月	バスケットボール	6	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康管理ができ、元気に運動ができる。(健康管理) ・運動する事の意義を理解し、積極的に体力の向上に向け元気に運動ができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、昨年よりも上を目指し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) 	<p>② E 球技</p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>

2月	バスケットボール 保健	7	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・安全に留意し、仲間と協力して楽しく運動ができる。(社会性) ・自分の体を調整し、見本と同じ動きができる。足でボールを扱うことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) <p>② E 球技</p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>
3月	体づくり運動 保健	5	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の能力を知り、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・安全に留意し、仲間と協力して楽しく運動ができる。(社会性) ・自分の体を調整し、見本と同じ動きができる。足でボールを扱うことができる。(主体性・体力の向上) ・生活に必要な健康・安全に関する事柄を理解することができる。(健康安全) <p>② A 体づくり運動</p> <p>ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを深く味わい、その行い方や方法の理解を深めるとともに、仲間と自主的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしたりするとともに、それらを組み合わせること。</p> <p>イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p> <p>① I 保健</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、その解決のための方策を工夫したり、仲間と考えたりしたことを他者に伝えること。</p>
年間予定時数		104	

シラバス

令和7年度		2・3学年		選択体育
目標	適切な運動の経験や健康・安全についての理解を通して、心身の調和的発達を図り、明るく豊かな生活を営む態度と習慣を育てる。			
前期目標	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持増進と体力の向上を図る。 ・安全に留意して運動ができる。 ・仲間と協力し運動ができる。 ・専門的な知識・技能を身につける。 			
月	前期学習内容	時数	キャリア教育の視点	学習指導要領の目標 ①は第1段階 ②は第2段階
4月	アルティメット	2	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
5月	アルティメット	4	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
6月	キンボール	4	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。

7月	キンボール	2	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
9月	バレーボール	3	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。

後期目標	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持増進と体力の向上を図る。 ・安全に留意して運動ができる。 ・仲間と協力し運動ができる。 ・専門的な知識・技能を身につける。 			
月	後期学習内容	時数	キャリア教育の視点	学習指導要領の目標 ①は第1段階 ②は第2段階
10月	バレーボール	4	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
11月	サッカー	4	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。

12月	サッカー	3	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
1月	バスケットボール	1	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
2月	バスケットボール	2	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。
3月	バスケットボール	2	<ul style="list-style-type: none"> ・体力向上に向けての目標を持ち、積極的に運動することができる。(主体性・体力の向上) ・自己の能力を知り、課題を選択し、安全に気をつけ運動ができる。(自己理解・健康安全) ・仲間が楽しく安全に運動ができるよう配慮し運動することができる。(社会性) 	② E 球技 ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。 イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。

年間予定時数

31