

3回生 必修教科「保健体育」授業のシラバス

教科名	保健体育	科目名		単位数	105	時間
科目の目標	○体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する。					
教科書	新中学保健体育	副教材	新保健体育ワーク ステップアップ中学体育			

うち保健18時間

1 学習の目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身につける。
- (2) 運動についての自己課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えた事を他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、構成に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

2 学習の方法

- (1) 予習について
○基本的に必要ありませんが、「ステップアップ中学体育」を使って事前に種目について学ぶことができます。
- (2) 授業について
○準備等については、体育常任委員や教科連絡担当者が事前に連絡することになります。
- (3) 復習について
○保健分野・体育分野共に、ワークを使って復習することができます。

〈学習アドバイス〉

- 全身を使い、どうやったら上達するか思考しながら運動に取り組もう。
- 仲間との競争や協働する活動の中で、積極的に協力したり、互いに教え合ったりしながら、意見をたくさん交流しよう。
- 一生懸命運動に取り組み、自分の最善を尽くそう。

3 評価について

(1) 評価の観点

観 点	趣 旨
①知識・技能	○各運動領域における「運動の特性や成り立ち」「技術（技）の名称や行い方」「関連して高まる体力」「伝統的な考え方」「表現の仕方」について、理解しているかどうかを評価します。 ○各運動領域の基本的な技能や動きを身につけ、記録や技に挑戦したり、簡易な試合や発表ができていているかどうかを評価します。
②思考・判断・表現	○自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えた事を他者に伝えることができているかどうかを評価します。
③主体的に学習に取り組む態度	○各運動領域に積極的に取り組み、「公正に取り組む」「互いに協力する」「自己の責任を果たす」「一人一人の違いを認める」などができているかどうかを評価します。

(2) 評価の方法（以下観点①～③は「(1) 評価の観点」と対応する）

観 点	評価材料	定期 考 査	単元 テ ス ト	小 テ ス ト	実技 実 習	発言 発 表	作 品	レポ ー ト	ハ ート	ワーク シ ー ト	討 議	ワーク			
①知識・技能		◎			◎			○		○					
②思考・判断・表現		○			◎	◎		○		○	○				
③主体的に学習に取り組む態度					◎	◎						○			

〈担当者からのメッセージ〉

- 種目の基本的な技術を高めていこう。
- 高めた技術をゲームの中で応用していこう。

■本校で目指す生徒像と身につける資質・能力

高い知性						豊かな人間性			健康な心身		郷土愛と国際性	
探求心		情報活用力		調整力		自律心	寛容さ	感受性	生命尊 重の心	強くし なやか な心身	日本人 としての 誇り	多様性 の尊重
関心 ・意欲	問題 発見力	情報 収集力	論理的 思考力	共感的 態度	意見交換 ・調整力							
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
課題に関心を持ち、問題発見・解決へ向けて意欲的に取り組むことができる。	生じている問題や今後生じうる問題について理解し、解決方法を提案することができる。	多様な視点から必要な情報を収集し、整理・分析して、意見に結びつけることができる。	事象や関係を把握し、多様な情報を整理・分析し、論理的に思考することができる。	相手の感情、思考、行動を理解し、共感を示すことができる。	他者の主張を理解し、自分の主張と調整し、互いに納得できる結論を得ることができる。	強い意志をもち、周囲に流されることがなく、困難に立ち向かうことができる。	異なる価値観や多様な特質を理解し、尊重しながら、互いを高め合うことができる。	有形無形の実や自然に対し、その価値を素直に受け止めることができる。	命の尊さや健康の大切さを理解し、何より自他の生命を尊重することができる。	困難に負けない強い心と体をもち、あらゆる課題に対して柔軟な対応ができる。	郷土に対する深い理解と愛着をもち、日本のよさを伝えることができる。	世界の多様性を理解し、多面的・多角的な視野から他者と接することができる。

4 授業計画 ※【知識・技能】→①、【思考・判断・表現】→②、【主体的に学習に取り組む態度】→③

月	単元	学習内容	評価の観点	考查等	資質・能力
4	○体づくり運動(4) ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	○ <u>体づくり運動</u> ・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動の計画	①体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。②実生活に生かす運動の計画を作り、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組みを工夫したり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者に伝えることができる。		DEGHJK
5	○新体力テスト(4)	○ <u>新体力テスト</u> 長座体前屈・握力・背筋力・握力・反復横とび・上体起こし・垂直跳び・50m・ハンドボール投げ・立ち幅跳び	③体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合うことができる。一人一人の違いに応じた動きなどを大切にし、話し合いに貢献することができる。健康や安全を確保することができる。		DGHJK
	○陸上競技(8)	○ <u>陸上競技</u> 100m・200m 1500m(男子)・1000m(女子) 110mハードル走 ※9月はリレー	<u>陸上競技</u> ①記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができる。 ②動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ③陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができる。		DEGHJK
6	○球技(10) ・【男子】バドミントン ・【女子】ソフトテニス	○【男子】 <u>バドミントン</u> オーバーハンドストローク アンダーハンドストローク ルール等 ○【女子】 <u>ソフトテニス</u> フォアハンドの各種ストローク バックハンドの各種ストローク サーブ・ルール等	<u>球技に関する共通の観点</u> ①勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解して、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。 ②攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 ③球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲を持ち、健康や安全を確保することができる。		CDEGHJK
7	●保健分野 「健康な生活と疾病の予防」(8)	○【男子】 <u>ソフトテニス</u> フォアハンドの各種ストローク バックハンドの各種ストローク サーブ・ルール等 ○【女子】 <u>バドミントン</u> オーバーハンドストローク アンダーハンドストローク ルール等	<u>フォークダンス</u> ③関心を持ち、進んで練習やダンスに取り組もうとしている。		ABCDEFJM
	○球技(10) 【男子】ソフトテニス 【女子】バドミントン		<u>保健分野</u> ①「健康な生活と疾病の予防」について理解できている。②健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりするなどに関連付けて解決方法を考え、それらを伝え合うことができる。	1 学期 期末考查 保健分野は「健康な生活と疾病の予防」について。体育分野は、「体育理論」と各種目の特性に応じた技術の構造や技能を高めるための効果的な練習の仕方、ルール、審判方法及び競技会企画や運営の仕方	CDEGHJK
8	○陸上運動(3) ・リレー	○【男子】 <u>バスケットボール</u> セットシュート・チェストパスレイアップシュート・ルール等 ○【女子】 <u>サッカー</u> インサイドキック インステップキック トラップ・ルール等	<u>器械運動</u> ①技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができる。②技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。③器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を講えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、健康・安全を確保することができる。		DEGHJK
9	○球技(10) ・【男子】バスケットボール ・【女子】サッカー		<u>柔道</u> ①技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解することができる。基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができる。 ②攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ③武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、健康や安全を確保することができる。		CDEGHJK
10			<u>ダンス</u> ①感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、踊りの特徴と表現の仕方や運動観察の方法などを理解することができる。イメージを深めた表現や踊りを通して交流や発表をすることができる。 ②表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間が考えたことを他者に伝えることができる。 ③ダンスの学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができる。		DGHJK
11	○器械運動(10) ・マット運動、鉄棒、跳び箱	○ <u>器械運動</u> 種目選択(1種目を選択) マット運動、跳び箱運動、平均台・鉄棒	<u>柔道</u> ①技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解することができる。基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができる。 ②攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 ③武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、健康や安全を確保することができる。		DEGHJKL DEFGHIJKL
12	○武道(10) ○ダンス(10) ※柔道は女子、ダンスは男子が選択	○ <u>領域選択</u> <u>ダンス</u> 現代的なリズムのダンス 創作ダンス等	<u>ダンス</u> ①感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、踊りの特徴と表現の仕方や運動観察の方法などを理解することができる。イメージを深めた表現や踊りを通して交流や発表をすることができる。 ②表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間が考えたことを他者に伝えることができる。 ③ダンスの学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができる。		ABCDEFJM
1	●保健分野 「健康と環境」(10)	○ <u>柔道</u> 受け身・手技・足技・腰技 固め技・試合等	<u>スキー</u> ①スキーの特性に応じた技能を身に付け、その技能を高めることができる。健康や安全に留意して練習をしようとしている。②自分の能力に応じた課題を設定し、練習の仕方を工夫している。③スキーの特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう進んで練習に取り組もうとしている。	2 学期 期末考查 保健分野は「健康と環境」について。各種目の特性に応じた技術の構造や技能を高めるための効果的な練習の仕方、ルール、審判方法及び競技会企画や運営の仕方	DGHIJKL
2	○スキー(12) ○2学期末考查(1)	○ <u>スキー</u> ※習熟度別学習 サンライバスキー場で2日間授業を行います			ABCDEFJM
3	●体育理論(3) ※天候等を考慮しながら、年間を通じて実施する。				