

保健体育シラバス 中学3年

1. 学習の到達目標と評価の観点

(科目) 保健体育	単位数	学科・学年・学級	使用教科書と補助教材
	3 単位	第 3 学年	・ 中学保健体育(学研)
学習の到達目標	〈体育分野〉 ・ 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、生涯にわたって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付けるようにする。 ・ 運動についての自己の課題を発見し、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ことを他者に伝える力を養う。 ・ 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。 〈保健分野〉 ・ 個人における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 ・ 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 ・ 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。		
評価の観点	積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、楽しさや喜びを味わいながらルールやマナーを守ろうとする。分担した役割を果たし、一人一人の違いを受け入れ、それぞれの課題や挑戦を認めようとする。 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。 ＜主体性・多様性・協働性＞ 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、自分の考えを他者に伝えようとする。 互いに助言しあって学習している。 チームの課題を見つけ、解決に向け、計画的に学習している。 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。 ＜思考力・判断力・表現力＞ 競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。重要用語および関連事項を理解しようとしている。 基本的な動きや効率の良い動きを身につけている。 技をよりよく行おうとする。 重要用語および関連事項を理解しようとしている。 ＜知識・技能＞		

2. 学習計画及び評価方法等

学期	単 元	学習のねらい	学習のポイント、使用教材等
1 学期	体力テスト	・ 体力テストの正しい計測方法を理解し、皆で協力して安全に気を配りながら、公正な計測ができるようになる。	【使用するもの】 ・ ストップウォッチ ・ 握力計 ・ 長座体前屈計測器 ・ メジャー ・ ハンドボール ・ マット ・ 笛 【ポイント】 ・ 責任をもって仲間の記録を行う。 ・ 協力してスムーズに記録をする。
	体育祭種目練習	・ 体育祭の種目である「綱奪い」のルールを理解し、1本でも多くの綱を奪うために仲間とともに作戦を立てられるようになる。	【使用するもの】 ・ 綱 ・ ライン(スタートダッシュのライン、中央線) 【ポイント】 ・ スタートダッシュを早くするための立ち上がり方を試行錯誤する。 ・ 綱の特性を研究し、効率的な引っ張り方を考案する。 ・ ポジションや、様々なケースに応じた動き方を仲間と協力しながら考える。
	陸上(ハードル)	・ ハードルの基本的な技能を理解し、自己の記録更新のために効率的な身体の使い方を理解できるようになる。	【使用するもの】 ・ ハードル ・ マーク(6.5m、7m、7.5m 間隔) 【ポイント】 ・ 仲間のフォームを客観的にみて課題を伝える。 ・ 自己の課題に気づき、解決に向けて意識しながら取り組む。

	少林寺拳法	・「護身術」の習得 ・相手の動きに応じた動作や基本となる技を習得し、大きな声を出せるようになる。 ・安全への配慮ができるようになる。	【使用するもの】 ・マット ・キックミット 【ポイント】 ・全員で揃った動きをする時にしっかり周りを意識する。
2 学 期	ダンス	・自己表現の楽しさや面白さを味わうことで他者に思いやりのある伝え方ができるようになる。 ・創作活動や発表を通じて、一人一人考え方や受け取り方が違うということを理解できるようになる。 ・イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができる。	【使用するもの】 ・デッキ ・様々なテンポの音源 ・鏡 【ポイント】 ・恥ずかしがらずに堂々と表現する。 ・どのように表現したら見ている人に伝わるかを意識しながら作品を創る。
	ハンドボール	・自己やチームの課題に向き合うことで、課題解決への道筋を自主的に立てることができるようになる。	【使用するもの】 ・ハンドボール ・ゴール ・ゼッケン 【ポイント】 ・周りをよく見て状況を把握し、自分の役割を果たす。 ・空間を上手く使いボールの操作を安定させる。
	保健 3章 傷害の防止 1. 傷害の原因と防止 2. 交通事故の現状と原因 3. 交通事故の防止 4. 犯罪被害の防止 5. 自然災害に備えて 6. 応急手当の意義と基本 7. きずの手当	・傷害の防止について課題を発見し、その解決を目指した活動を通して自身の傷害防止に努めることができるようになる。 ・応急手当の重要性を学び実践できるようになる。 ・傷害の防止について危険の予測や危険を回避する	【使用するもの】 ・教科書: 中学保健体育(学研) ・オリジナルプリント 【ポイント】 ・交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因と環境要因が関わりあって発生することを理解する。 ・交通事故などによる傷害の

		方法を考える力を養うことができる。	多くは安全な行動、環境の改善によって防止できることを理解する。 ・自然災害による傷害は災害発生時だけではなく、二次災害によっても生じることを知る。
3 学 期	持久走 ・ 7 分間走 ・ 8 分間走 ・ 9 分間走 ・ 10 分間走 ・ インターバル走	・ 所定の時間内にどれだけ走行距離を延ばせるかの課題を通して、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、積極的に健康・安全に気を配り、積極的に参加できるようになる。	【使用するもの】 ・ タイマー ・ ストップウォッチ ・ 記録用紙 【ポイント】 ・ 自分に適したペースを維持して走る。 ・ しっかり腕を振る。 ・ 周回数を正確に記録する。 ・ 走行後に急に止まらないよう、クールダウン(歩行)を実施する。
	ハンドボール	・ フェアプレイの精神からルールを守ることや、相手を思いやることの大切さを学び、自分に関わる人や物をより一層大切にできるようになる。	【使用するもの】 ・ ハンドボール ・ ゴール ・ ゼッケン 【ポイント】 ・ チームで作戦を立て、実践し、その反省を次の試合に活かせるようにする ・ 客観的に試合を観察し、他のチームにアドバイスをする。
	保健 4 章 健康な生活と病気の予防 1. 健康の成り立ち 2. 運動と健康 3. 食生活と健康 4. 休養・睡眠と健康 5. 生活習慣病とその予防	・ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようになる。 ・ 自身の生活を振り返り、問題点を把握し、またその改善に努めることができるようになる。	【使用するもの】 ・ 教科書: 中学保健体育(学研) ・ オリジナルプリント 【ポイント】 ・ 身体には環境に対してある程度まで適応能力があるということを理解する。 ・ 身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあることを理解する。

評価の観点及び内容	評価方法（具体例）
積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、楽しさや喜びを味わいながらルールやマナーを守ろうとする。分担した役割を果たし、一人一人の違いを受け入れ、それぞれの課題や挑戦を認めようとする。 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うことができる。 ＜主体性・多様性・協働性＞	授業内態度の観察 授業内課題
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、自分の考えを他者に伝えようとする。 互いに助言しあって学習している。 チームの課題を見つけ、解決に向け、計画的に学習している。 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。 ＜思考力・判断力・表現力＞	授業内態度の観察 授業内課題
競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。重要用語および関連事項を理解しようとしている。 基本的な動きや効率の良い動きを身につけている。 技をよりよく行おうとする。 重要用語および関連事項を理解しようとしている。 ＜知識・技能＞	授業内態度の観察 定期考査

【観点別評価】

A：授業内で扱った内容以上のことに自主的に取り組んだり、調べたりする

B：到達目標を達成している。

C：最低限のこのことのみやっている、またはやっていない。競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。重要用語および関連事項を理解しようとしている。

基本的な動きや効率の良い動きを身につけている。

技をよりよく行おうとする

【点数化が難しい課題については、観点別評価とする。】

A：「十分満足できる」状況と判断されるもの・・・100%

B：「おおむね満足できる」状況と判断されるもの・・・80%

C：「努力を要する」状況と判断されるもの・・・60%

D：未提出、未実施・・・0%