

# 春日部市立大増中学校 第 3 年 保健体育 科 シラバス

## 内 容

※あくまで予定ですので、学習内容を変更する場合があります。

学期・月		学習の内容	学習のねらい
1 学期	4 月	・ オリエンテーション ・ ダンス 1	・ 一年間の流れを知ろう。 ・ 仲間と楽しく、リズムに乗って全身で踊り、体育祭で発表しよう。ソーラン節(ダンス)
	5 月	・ 新体力テスト ・ 陸上競技 (短距離・リレー)	・ 体をほぐし、体力を高める。自分の体力や筋力等の力を知ろう。(新体力テスト) ・ 記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさを味わおう。(短距離走)
	6 月	・ 保健学習	・ 感染症とその予防(保健)
	7 月	・ 器械運動	・ マット、跳び箱の技に挑戦し、できる楽しさを味わおう。(器械運動)
2 学期	8. 9 月	・ 水泳 球技 1 (選択) ・ バレーボール	・ いろいろな泳法に挑戦し、上手にする泳法と、新たに泳げるようにする泳法を決めて練習をしよう。(水泳) ・ 基本的なボール操作、バット操作を身につけ、ルールを理解して楽しもう。(ソフトボール)
	10 月	・ ソフトボール	・ オーバーハンドパスやアンダーハンドパスを身に付け、仲間と連帯し、攻防を楽しもう。(バレーボール)
	11 月	・ 柔道 ・ 保健学習	・ チームやルールに慣れながら初歩的なゲームを楽しもう。(ソフトボール) ・ 基本動作や技を身につけ、攻防を楽しもう。礼法を理解し、相手を尊重して行おう。(柔道)
	12 月	・ ダンス 2	・ 健康と環境(保健) ・ 踊りをつくったり、見せ合ったりして交流を楽しもう。(現代的なリズムのダンス)
3 学期	1 月	・ 体育理論 ・ 陸上競技(長距離走)	・ スポーツの多様性について理解しよう(体育理論) ・ 自己に適したペースを維持して、タイムを縮めたり、競争しよう(長距離)
	2 月	・ 保健学習 球技 2 (選択) ・ バスケット	・ 健康と環境(保健) ・ 基本的なドリブルやパスを身につけ、仲間と連帯し、攻防を楽しもう。(バスケットボール)(サッカー)
	3 月	・ サッカー	

**評価**

＜評価の観点＞

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

【評価の方法】

①技能テストや練習等での動き、定期テストの得点

②学習カードに具体的なコツやポイントを書いているか、授業の中で仲間にアドバイスや作戦の提案をしているか、定期テストなど。

③参加率、授業の取り組み方（話し合いに積極的に参加している、一生懸命競技に取り組んでいる）、発表、準備運動・補強・集団走の取組（大きな声を出している、人よりも多く補強行ったりしている等）、準備・片付け、指示の聞き方、授業の取り組み方（服装、始業前準備ができている、走って行動して早く練習を始める、話を聞くときはしっかり聞きメリハリがある等）、など。

③参加率、授業の取り組み方（話し合いに積極的に参加している、一生懸命競技に取り組んでいる）、発表、準備運動・補強・集団走の取組（大きな声を出している、人よりも多く補強行ったりしている等）、準備・片付け、指示の聞き方、授業の取り組み方（服装、始業前準備ができている、走って行動して早く練習を始める、話を聞くとときはしっかり聞きメリハリがある等）、など。

## 教材・テスト・学習の方法

<使用教材・必要な道具等>

・実技の教科書	・体育ファイル	・保健の教科書
・縄跳びを使う場合があります。（その時はお知らせします）		・体育館シューズ（体育館）

学期	テスト予定	提出物
1 学期	【実技】・ダンス・新体力テスト・陸上競技（短距離走）・器械運動 【保健】・感染症とその予防	各種目学習カード （毎時間後）
2 学期	【実技】・水泳・ソフトボール・バレーボール・柔道 【保健】・感染症とその予防 ・健康と環境	各種目学習カード （毎時間後）
3 学期	【実技】・ダンス・バスケットボール・サッカー ・陸上競技（長距離走） 【保健】・健康と環境 【体育理論】・文化としてのスポーツ	各種目学習カード （毎時間後）

### <学習の進め方>

