

# 学習の指針（シラバス）

教科名	保健体育（女子）	実施学年	3年	週時数	3時間
-----	----------	------	----	-----	-----

## 1 学習の目標

### [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ことができる。
- ・運動についての自己や仲間の課題を発見し、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身につけることができる。
- ・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・安全を確保してし、生涯にわたって運動に親しむ態度を養うことができる。

### [保健分野]

- ・個人生活における健康・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ことができる。
- ・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ことができる。
- ・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ことができる。

## 2 学習計画及び評価方法等

学期	月	学習内容	学習のねらい	備考	評価
第1学期	5	●体づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法などを理解するとともに、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができる。</li> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うことができる。</li> <li>・記録の向上や競争を楽しみ、基本的な動きや効率の良い動きを身につけることができる。</li> </ul>		技能テスト 学習カード 定期テスト 学習への取り組み
	6	●器械運動			
	7	●陸上競技			
		●バレーボール			
2学期	9	●ハンドボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させ、仲間と連携しゲーム展開ができる。</li> <li>・基本動作や指定された対人的技能を身に付けることができる。</li> <li>・組織的な攻め方や守り方ができる。</li> <li>・互いに協力し励まし合いながら進んで練習や競技を行うことができる。</li> <li>・基礎的、基本的な技能を身につけ、速い動きの攻め方や相手を決めて守り方が素早くできる。</li> <li>・課題や作戦などについて考え、練習に生かしていくことができる。</li> <li>・チーム内の役割分担をし、組織的な攻め方や守り方ができる。</li> <li>・技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができる。</li> </ul>		技能テスト 学習カード 定期テスト 学習への取り組み
	10	●バスケットボール			
	11				
	12	●キックベース			
		●柔道			

3 学期	1	●長距離走	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上に関心を持ち、更に向上をしようする態度をとることができる。</li> <li>・基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させ、仲間と連携しゲーム展開ができる。</li> <li>・ラリーを続け、ボール操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開できる。</li> <li>・ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開できる。</li> <li>・基本的な技能を身に付け、ラリーやゲーム展開ができる。</li> </ul>	技能テスト 学習カード 定期テスト 学習への取り組み
	2	●サッカー		
	3	●卓球 ●バドミントン		

### 3 評価について

	評価の観点及び内容	評価方法
運動や健康・安全への 知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力テストの測定方法を理解し、正確に実施したり、測定したりすることができる。</li> <li>・リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる。</li> <li>・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集団的スキルや個人スキルを高めることができる。</li> <li>・体力測定の測定方法と結果の活用について理解することができる。</li> <li>・練習の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技のできばえの確かめ方を知ることができる。</li> <li>・競技の運営やルール・審判の方法を知ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆技能テスト</li> <li>☆学習の取り組み</li> <li>☆定期テスト</li> <li>☆学習の取り組み</li> </ul>
運動や健康・安全についての 思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定の結果を知り、日常生活において運動の生かし方を整理することができる。</li> <li>・練習の進め方や場づくりの方法を選んだり、技のできばえを確かめたりすることができる。</li> <li>・ゲームを通してチームや自分の課題を明らかにし、その課題の解決の仕方を選ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆学習の取り組み</li> <li>☆学習カードの記述</li> </ul>
主体的に学習に 取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の意義と体力の高め方について関心を持ち、進んで安全に学習に取り組もうとすることができる。</li> <li>・仲間と協力して教えあったり、練習の場を整えたり、補助しあったりして進んで運動に取り組むことができる。</li> <li>・ルールや作戦に応じて、勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わうことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆学習の取り組み</li> <li>・見学、欠席</li> <li>・提出物</li> <li>・安全面</li> </ul>

☆印の項目は、授業を欠席した場合、評価に含めることができない場合があります。

### 4 家庭学習（予習、復習、提出物等）について

- ・授業に応じて適宜学習カードの提出があります。

### 5 教材等について

- ・教科書→新版 中学校保健体育（大日本図書）
- ・副教材→図説 中学校体育実技（Gakken）、保健ノート（大日本図書）、ファイル、ハチマキ