

## 3学年 保健体育科シラバス

### 指導の方針

#### ○基礎的・基本的な知識及び技能の習得をめざして

- ・技能の習得に向け、基礎的・基本的な運動を行い体力の向上を図る。
- ・新体力テスト県平均値を超えることを基本とした体力・技能の向上を図る。
- ・自分自身でねらいを明確にした授業を行います。

#### ○思考力・判断力・表現力その他の能力の育成をめざして

- ・少人数集団、グループでの話し合い活動を充実させる。
- ・学習カードを作成し、毎時間の自己評価、反省・感想を記入させ、発表する活動を展開する。

#### ○学習意欲の向上や学習習慣の確立をめざして

- ・チャイム前着席、あいさつ、返事、時間を守るなど、授業規律を徹底し、学習活動をスムーズに行えるようにする。

### 評価の観点と評価規準

	主体的に取り組む態度	思考・判断・表現	知識・技能
評価規準	学習の約束事を守り、大きな声を出し、自ら意欲的に活動することができる。役割分担や仲間と協力して取り組むことができる。また、友達の考えや取組を認めることができる。	ねらいを持って活動し、学習カード等を利用した自己の反省・課題を見つけることができる。提示された動きなどのポイントと自己の動きを比較して課題を発見することができる。自己の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、他者に理由を添えて伝えることができる。	体の動かし方や用具の操作方法などの知識を身につけることができる。基本的な技能を身につけることができる。☆単に運動に必要な知識や技能を身につけるだけでなく、運動の行い方などの知識を基に運動の技能を身につけたり、また、運動の技能を身につけることで、その理解を一層深めることができる。
評価の方法	出席状況や忘れ物提出物 授業中の取組み	学習カード 授業中の発言や発表	技能テスト 定期テスト 授業中での動き方や発言

## 評価と評定の関連

○各教科の評定（5段階）は、各観点の評価（A°、A、B、C°、C）をもとに算出します。評価と評定の関連は、下表（例）のとおりです。

A° =5点 A=4点 B=3点 C° =2点 C=1点

評定	観点の点数	組み合わせ例
5	15~14	A° A° A° (15) A° A° A (14)
4	13~11	A° A A (13) A° B B (11)
3	10~8	A B B (10) B B B (9) B B C° (8)
2	7~5	B C° C° (7) C° C° C° (6) C° C° C (5)
1	4~3	C° C C (4) C C C (3)

## 領域および学習内容

月	領域	学習内容
4	体育理論	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種運動の特性に応じた学び方や安全の確保の仕方、自己生活の中での生かし方を理解する。</li> <li>各種運動の特性</li> <li>安全の確保の仕方</li> <li>自分に合った運動の仕方を身に付ける。</li> </ul>
4 5	体づくり運動 【体カテスト】	<ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動や体力を高める。</li> <li>運動の必要性を理解させ自己の体力や生活に応じて総合的な体力を身につける。</li> <li>体の調整の仕方。</li> </ul>
5 6	<b>選択Ⅰ</b> 球技 ①【バスケットボール】 ②【ハンドボール】	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種運動の基礎的技術を習得し、個人技能・集団技能を生かしたゲームができるようにする。</li> <li>仲間で認めあい、協力して練習やゲームを行なう。</li> <li>コート内やボールなど安全に留意して練習やゲームができるようにする。</li> <li>ゲーム ポジションごとの役割とそれに必要な技能を理解してプレーできるようにする。</li> <li>集団的スキル</li> <li>個人技能</li> </ul>
7 8	<b>選択Ⅱ</b> ①水泳 【クロール】 【平泳ぎ】 【背泳ぎ】 【バタフライ】 【リレー】  ②球技 【卓球】	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種の泳法で自己にあった練習課題を設定して、練習し、続けて泳げるようにする。</li> <li>安全に留意して練習する態度を育てる。</li> <li>水になれる運動</li> <li>課題別練習</li> <li>より上手に長く泳ぐための練習</li> <li>同じ課題をもったもの同志でグループ学習。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種運動の基礎的技術を習得し、個人技能を生かしたゲームができるようにする。</li> <li>仲間で認めあい、協力して練習やゲームを行なう。</li> <li>コート内やボールなど安全に留意して練習やゲームができるようにする。</li> <li>ゲーム 必要な技能を理解してプレーできるようにする。</li> <li>個人技能</li> </ul>

	③器械運動 【マット】	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種運動の基本的技能を高め、できる技できそうな新しい技に挑戦し、組合せを工夫し、楽しむことができるようにする。</li> <li>自己の課題を見付け、互いに補助活動しながら技能習得に努める。</li> <li>場の安全に留意することができる。</li> <li>課題別練習と発表会</li> <li>課題別グループ練習</li> </ul>
9	体づくり運動 【体育祭】	<ul style="list-style-type: none"> <li>体ほぐしの運動や体力を高める。</li> <li>運動の必要性を理解させ自己の体力や生活に応じてどのような運動をすればよいか計画を立て、実施できる資質や能力を育成する。</li> <li>体の調整の仕方</li> <li>柔軟性、巧み性を高める。</li> <li>持久力、力強い動きを高める。</li> </ul>
10 11	<b>選択Ⅱ</b> ①陸上競技 【ハードル走】 【走り幅跳び】  ②ダンス 【創作ダンス】 【現代的なリズムのダンス】	<ul style="list-style-type: none"> <li>走の技能をたかめ、助走スピードを生かして素早く踏み切り、より遠くへ跳べるようにする。</li> <li>走の技能をたかめスピードを落とさずリズムカルに跳躍する。</li> <li>スピードを生かした踏み切り、タイミングをつかみ、スムーズなハードリングを身に付ける。</li> <li>仲間と協力しながら取り組むことができる。</li> <li>練習を工夫し、目標を設定して記録向上に努める</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスの特性に関心を持ち、仲間と共に踊る楽しさを味わえるように意欲的に活動する。</li> <li>基本的なステップや動き方を身につけて、のびのび踊る。</li> <li>作品としてまとめた動きを、仲間と関わりを持って感情を込めて踊ったり、動きを合わせて踊れる。</li> </ul>
11 12	<b>選択Ⅳ</b> ①【剣道】 ②【柔道】  球技 ③【ソフトボール】	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本動作や基本的な対人技能を身につけさせ、その攻防による簡単な試合ができるようにする。</li> <li>互いを尊重し、礼儀を重んじた正しい練習や試合の方法を身に付ける。</li> <li>剣道、柔道 礼法、基本動作、技の習得、簡易試合。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種運動の基礎的スキルを習得し、個人技能・集団技能を生かしたゲームができるようにする。</li> <li>仲間で認めあい、協力して練習やゲームを行なう。</li> <li>コート内やボールなど安全に留意して練習やゲームができるようにする。</li> <li>ゲーム ポジションごとの役割とそれに必要な技能を理解してプレーできるようにする。</li> <li>集団的スキル</li> <li>個人技能</li> </ul>
1	陸上競技 【長距離走】	<ul style="list-style-type: none"> <li>長い距離を走り通すとともに自己の記録を向上させる。</li> <li>長距離走の走法、呼吸法、ペース配分を身に付ける。</li> <li>練習を工夫し、目標を設定して記録向上に努める。</li> </ul>
1 2	<b>選択Ⅴ</b> 球技 ①【バレーボール】 ②【サッカー】 ③【テニス】	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種運動の基礎的スキルを習得し、個人技能・集団技能を生かしたゲームができるようにする。</li> <li>仲間で認めあい、協力して練習やゲームを行なう。</li> <li>コート内やボールなど安全に留意して練習やゲームができるようにする。</li> <li>ゲーム ポジションごとの役割とそれに必要な技能を理解してプレーできるようにする。</li> <li>集団的スキル</li> <li>個人技能</li> </ul>

※太線で囲われている単元は『選択』