

第3学年女子 保健体育科 シラバス

1 教科の目標

体育分野では、各種の運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどにより運動の楽しさや喜びを味わうとともに運動技能を高めることができるようにし、生活を明るく健全にする態度や体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。また、保健分野では個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2 評価の観点と内容

評価方法

関心・意欲・態度	各種の運動の合理的な実践を通して、課題を解決するなどにより運動の楽しさやよるこびを味わうとともに運動技能を高めることができるようにし、生活を明るく健全にする態度を育てる。
思考・判断	各種の運動を適切に行うことによって、自己の体の変化に気づき体の調子をを整えとともに、体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。
技能	運動における競争や協同の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任をはたすなどの態度を育てる。また、健康・安全に留意して運動をすることができる態度を育てる。
知識・理解	個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

3 年間計画

時期	単元名 (教材名)	配当時間	主な学習内容	学習の目標	評価方法	他との関連	
前期	4 体づくり運動	6	体ほぐしの運動	自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持って、運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。	授業態度(授業態度・忘れ物・発表・遅刻など)	・オリエンテーション	
			体力を高める運動	体づくりに対する関心や意欲をもって互いに協力して運動ができるようにする。	期末テスト		
			集団行動	自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫することができるようにする。	実技テスト		
			5	新体力テスト	個々の体力の現状を知り、望ましい運動生活やスポーツ生活の指針を得る。		・新体力テスト
	5 ダンス	12	リズムダンス	リズムに合わせて体を動かすことができる。	授業態度(授業態度・忘れ物・発表・遅刻など)	・保健 ・修学旅行	
			創作ダンス	感じたことや、考えたことを身体の動きで表現し、リズムに合わせてみんなで踊ることの喜びを味わわせる。	期末テスト 実技テスト		
	6						
7	水泳	8	長く泳ぐための泳法	事故防止に関する心得を守り、健康・安全に気を付けて水泳を行う態度を身につける。 長く泳ぐことができるようになったり、記録が高められる事によって、喜びを知ることができる。	提出物(ノートなど)	・体育祭	
9	球技	10	バレーボール	ルールを守り、パス・レシーブができるようになることでゲームの楽しさを味わわせる。 チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。 チームの課題や自己の能力に適した課題を目指して、ルールを工夫したり作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。	授業態度(授業態度・忘れ物・発表・遅刻など)	・前期期末テスト ・保健	
10					期末テスト	・文化祭	
後期	11 陸上競技	8	長距離走	今持っている力に応じて競争したり、記録に挑戦したりする。 その日の自分の調子を把握し安全に留意し活動ができるようにするとともに、タイムを計るなど役割を分担し互いの責任を果たす。 一つ一つの技を理解させ、できる喜びを味わわせる。	実技テスト 提出物(ノートなど)		
	12						
	1 球技	10	バスケットボール	ルールを守り、お互いに協力する事の大切さを身につけさせ、ゲームの中で全員がボールに接触し、シュートが入った時の喜びを味わわせる。 ルールを守り、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。 チームの特性を生かした組織的な攻撃に仕方でシュートに結びつけたら、相手チームに応じた守り方ができるようにする。	授業態度(授業態度・忘れ物・発表・遅刻など)	・後期期末テスト	
	2					期末テスト	
3	球技	11	ソフトテニス バドミントン 卓球	ゲームを中心として、その運動の特性とルールを理解し、お互いが協力しあい技能を身につけさせる。	実技テスト	・卒業式	
年間 20時間	体育に関する知識	2	体ほぐし・体力の意義と運動の効果	体ほぐしの意義と行い方、体力の意義と高め方、運動の心身にわたる効果について理解させる。	期末テスト		
	保健	20	健康な生活と病気の予防	健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。	授業態度(授業態度・忘れ物・発表・遅刻など)		
	計	90					

時間割、授業場所の関係で単元の順番が変更になる場合がある。

