

# 保健体育科3年生シラバス

## 1 保健体育科の目標

- ①運動の楽しさや喜びを知る
- ②運動をして体力をつけることの必要性を知る
- ③自分の課題を見つけることができるようになり、それを友達に相談したり解決できるように話し合ったりできるようになる
- ④試合や競争を通じて、公正に取り組むこと、仲間と協力すること、自分の責任を果たす、一人ひとりの違い大切にしようとする
- ⑤健康・安全について理解する、健康についての自分の課題に気づく

## 2 保健体育を学ぶ意義

心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康の維持やより良くできるようなスポーツライフを実現する

## 3 評価の観点について

| 観点3つ                                 | 知識・技能                                                                                                                                                                                     | 思考力・判断力・表現力                                                                                                                                         | 主体的に学習に取り組む態度                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 頑<br>張<br>っ<br>て<br>ほ<br>し<br>い<br>事 | ①選択した運動の技の名称や<br>行い方を理解する<br>②体力の高め方や運動観察の<br>方法を理解する<br>③スポーツを行う際の健康・<br>安全の確保の仕方についての<br>具体的な方法を知り行うこと<br>ができる<br>④文化としてのスポーツの意<br>義についての考え方を理解し<br>ている<br>⑤運動の特性に応じた基本<br>的な技能を身に付けている | ①自分や仲間の課題を発見する<br>②課題解決に向けて、運動の取<br>組み方や目的に応じた運動の<br>組み合わせ方を工夫している<br>③自分や仲間の考えたことを友<br>達や先生に伝えたり、発表し<br>たりすることができる（振り返り<br>シート・ロイロノートに記入で<br>きている） | ①健康・安全を確保して積極的、自主的に授業に参加<br>しようとしている（出席・遅刻・忘れ物が影響）<br>②試合を行う時に、公正、仲間と協力、自分の責任を<br>果たす、作戦会議や練習計画に参加しチームワークを<br>よりよくしようと工夫している<br>③その日の自分の課題を見つけて、次の授業でよりよ<br>くするための工夫をしようとしている（振り返りシー<br>ト・ロイロノートに記入できている） |

## 4 主体的に学習に取り組む態度について

- ① 粘り強さ 例：健康・運動の自分の課題を粘り強く考え、友達と比較しながら諦めずに解決しようと取り組むこと  
例：苦手な種目にも積極的に取り組むこと
- ② 自らの学習の調整 例：課題解決の過程を振り返って、評価・工夫・改善をしようとしていること  
（振り返りシート・ロイロノートに記入できていること）

## 5 保健体育の勉強アドバイス

- 【単元別テスト・期末テスト・レポート】
- ①保健の教科書、保体資料ノートの内容を覚える
  - ②種目のルールや何故その種目ができたのか（歴史）を覚える
  - ③自分の課題を解決していくためにどうすればいいのか、レポートにまとめる
- 【実技】
- ①一生懸命（精一杯）行う
  - ②最初よりどのくらい上達したのか（タイムならどれだけ縮んだのか）
  - ③毎回安全かつルールを守り参加する

### 【学習計画】

|            | 4月～                   | 5月～                                                                             | 6月～                          | 7月～                 | 9月～                                                         | 10月～ | 11月～             | 12月～           | 1月～                                       | 2月～ | 3月～ |
|------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|------|------------------|----------------|-------------------------------------------|-----|-----|
| 行う種目       | 集団行動<br>体づくり運動<br>1～3 | 体力テスト                                                                           | 陸上競技<br>(リレー・短距離走)<br>バレーボール | 水泳<br>体づくり運<br>動4～7 | 卓球<br>器械運動                                                  |      | ソフトボール<br>バドミントン | 陸上競技<br>(長距離走) | サッカー<br>バスケットボール                          |     |     |
| 毎回の授業ですること | 集合・整列・ラジオ体操           |                                                                                 |                              |                     |                                                             |      |                  |                |                                           |     |     |
| 保健編        |                       | 環境への適応能力<br>活動に適する環境<br>熱中症の予防と手当<br>飲料水の衛生的管理<br>室内の空気の衛生的管理<br>生活に伴う廃棄物の衛生的管理 |                              |                     | 放射線と健康<br>感染症の広がり方<br>感染症の予防<br>性感染症の予防<br>エイズの予防<br>医薬品の利用 |      |                  |                | 保健・医療機関の利用<br>健康を守る社会の取り組み<br>保健の学習を振り返ろう |     |     |
| 体育編        | 現代社会におけるスポーツの文化的意義    |                                                                                 |                              |                     | 国際的なスポーツ大会の役割                                               |      |                  |                | 人々を結びつけるスポーツ                              |     |     |