

平成31年度 所沢市立美原中学校 第3学年 〈保健体育〉シラバス

【保健体育の目標】

自ら進んで運動に取り組む生徒の育成  
自他の健康や安全に留意し、健康の増進  
と体力の向上に努めることができる生徒の  
育成  
運動の実践を通してスポーツの素晴らしさ  
を理解し、明るく豊かな生活を営む生徒の  
育成

【授業でここを頑張ろう】

◎大きな声で元気よく、自ら進んで活動  
しよう。  
◎服装をきちんとしよう。  
◎忘れ物をしないようにしよう。  
◎自分の課題をしっかりしよう。  
◎課題を解決できる練習方法を考えよう。  
◎仲間と協力し、教え合い励まし合っ  
て練習しよう。  
◎学習カードをしっかり記入し提出しよう。

【評価の観点・方法】

関心・意欲・態度  
・授業の様子(服装・忘れ物)  
・自己評価カード  
思考・判断  
・授業中の様子・単元テスト  
・学習カード  
・自己評価カード  
技能  
・授業中の様子・実技テスト  
・ゲームや試合時の動き  
知識・理解  
・授業中の様子・単元テスト

月	学習すること	学習のねらい
4	<b>体づくり運動Ⅰ 必修</b> 体力を高める運動	体力の要素・体力の高め方を理解し、 運動できるようにする。
5	<b>陸上競技Ⅰ 必修</b> 短距離・リレー	自己の能力に適した課題を持って技能を 高め、競技したり記録を伸ばしたりすることができる
6	<b>球技Ⅰ 選択</b> バドミントン・ソフトボール・テニス (ベースボール型・ネット型から選択) 体育に関する知識	チームの課題や自己の能力に適した 課題を持って運動を行い、その技能を 身につけ、作戦を生かした攻防を展開 してゲームができるようにする。
7	<b>水泳</b> クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ から複数選択	自己の能力に適した課題を持って、 技能を高め、続けて長く泳いだり、速く 泳いだりすることができるようにする。
9	<b>体づくり運動Ⅱ</b> 体ほぐしの運動 体育に関する知識	心と体の関係に気づき、体の調子を整え る運動をつくれるようにする。
10	<b>陸上競技Ⅰ</b> ハードル・走り幅跳び・走り高跳び	自己の能力に適した課題を持って、技能 高め競技したり、記録を高めたりでき るようにする
10	<b>陸上競技Ⅱ / 器械運動 選択</b> ハードル・幅跳び・マット・跳び箱 体育に関する知識	自己の能力に適した課題を持ち、技能 を身につけ、記録を伸ばしたり、よりよ くできるようにする。
11	<b>武道 / 球技Ⅱ 選択</b> 柔道・バスケ・ハンドボール・サッカー	自己の能力に適した課題を持って運動 を行いその技能を身につけ、相手の動き に対応した攻防を展開して、練習や試合 ができるようにする。
12	<b>保健 必修</b> 健康な生活と病気の予防	感染症の発生の原因とその予防につい て理解する。
1	<b>ダンス</b> 現代的なリズムのダンス	リズムに合わせ、全身を使って表現したり みんなで自由に踊る楽しさを味わい、踊り を通じた交流や発表ができるようにする。
2	<b>体づくり運動Ⅱ</b> 体力を高める運動	体力の要素・体力の高め方を理解し、 運動をする。
3	<b>陸上競技Ⅲ</b> 長距離走	自分に合ったフォームでペースを守り ながら、一定の距離を走り通し、競走 できるようにする。