

習志野市立第二中学校 保健体育科 第3学年 シラバス

【学習の目標等】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を養う。

【評価の観点及び内容、方法】

観点	内容	方法
知識・技能	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ている。	・定期テスト ・実技テスト
思考・判断・表現	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ことができる。	・授業への取り組み ・提出課題の内容
主体的に学習に取り組む態度	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している。健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しもうとしている。	・授業への取り組み ・提出課題の内容 ・保健学習ノート

【教科担任からのメッセージ】

（１）保健体育科の学習について

中学3年生では、1，2年生で学んだ技能をさらに磨きをかけ、自分の役割を見出しながら、運動に親しんでほしいと思います。運動が苦手な人も、得意な人も「みんなでできる みんなができる」をモットーに、一生懸命やって「楽しい」と思える活動にしていきましょう。

（２）授業の持ち物

体育分野：実技の教科書、ファイル、筆記用具、（タブレット）

保健分野：保健の教科書、保健学習ノート、筆記用具、（タブレット）

（３）授業の進め方・学習のポイント

- ・準備や片付けを積極的に行い、忘れ物をせず意欲的に授業に取り組みましょう。
- ・服装を整え、爪を短くきり、準備運動等をしっかりと行い、怪我の予防に努めましょう。
- ・ペア活動やグループ活動では、仲間のためにアドバイスをし、協力し合いましょう。
- ・失敗しても諦めず、粘り強く取り組みましょう。
- ・説明している時は、動きを止め、話を聞きましょう。
- ・用具は丁寧に扱きましょう。

（４）家庭学習について

風呂上りのストレッチを行い、柔軟性を高めることで、怪我の予防やパフォーマンスの向上につながります。保健学習ノートは、単元の終わりごとに取り組むと、授業の振り返りとなり、効果的です。

【学習計画】（週時間数 3時間）

	題材・学習内容	学習のねらい
1 学期	・ 集団行動／体づくり運動 ・ 球技 バスケットボール ・ 水泳	・ 安全に行動することができる。 ・ 新体力テストを実施し、自己の体力について理解を深め、自分に足りない体力を今後どのように補うか、考える。 ・ 安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴールの前への侵入などから攻防することができる。 ・ フェアプレイを大切にし、作戦などについての話し合いに貢献することができる。 ・ 4泳法に挑戦し、効率的に泳ぐことができる。
2 学期	・ 陸上競技 長距離走 ・ 武道 剣道	・ 自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりすることができるようにする。 ・ 基本動作を習得し基本となる技を用いて簡易な攻防を展開する。
3 学期	球技 バドミントン 球技 卓球	・ 作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。 ・ ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、相手側のコートの中をめぐり攻防をする。