

令和7年度

3 学年

保健体育科（体育）

シラバス

年間目標		様々な運動の特性やルールを理解し、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付けることができる。		
	単元題材	目標		学習内容
4	オリエンテーション 集団行動 スポーツテスト （新体力テスト） （全6単位）	知識・技能	・集団行動の主な行動を身に付ける。 ・リーダーの指示に従って行動する。	【オリエンテーション】 ・1年間の授業の流れを知る。 ・体育に取り組む内容を知る。 ・体育で身に付けられる力を知る。
		思考力・判断力・表現力等	・授業の流れを知り、見通しをもつ。 ・自分の体の動きを調整しながら体を動かす。	【スポーツテスト】 ・短距離、走り幅跳び ・中距離、ボール投げ
		学びに向かう力、人間性	・安全や自己の健康に気を付けて行動する。 ・記録の向上を目指して最後まで取り組む。	【集団行動】 ・姿勢 ・方向転換 ・行進 ・礼 【ラジオ体操】 ・正しい姿勢を意識して取り組む
5	陸上競技 （全8単位） 5/22見学旅行のためなし	知識・技能	・自分に合った走法を身に付ける。 ・助走の勢いでボールを投げる。	【陸上競技】 ・短距離（リレー） ・走り幅跳び ・走り高跳び ※スポーツテスト含 （リベンジマッチ開催）
		思考力・判断力・表現力等	・記録向上のため、「何を」「どうすればよいのか」を考え、実践する。 ・自己にあったペースを維持する。	
		学びに向かう力、人間性	・安全や自己の健康に気を付けて行動する。	
6・7	球技① ソフトボール ティーボール （全6単位）	知識・技能	・投げる、捕る、打つなどの基本的な技能を習得することができる。	【ソフトボール、ティーボール】 ・ルールの確認（体育理論）
		思考力・判断力・表現力等	・自己の能力に適した課題をもち練習の仕方を工夫することができる。	・打撃練習 ・守備練習 ・簡易的な試合
		学びに向かう力、人間性	・安全や自己の健康に留意して行動することができる。	・作戦会議
8	着衣水泳 （AED実践含）	知識・技能	・水難事故が起こる原因や危険性を理解することができる。 ・身体を浮かせる方法を理解できる。 ・AEDに関わる基本的な知識・技能を身に付けることができる。	【着衣水泳】 ・水難事故について知る ・危険なポイントについて理解する。 ・助かる方法や助ける方法理解し実践する。
		思考力・判断力・表現力等	・自分の身を守るための技術を理解することができる。	【AED】 ・AEDの役割を知る。 ・使用上の注意点を理解した上で行うことができる。
		学びに向かう力、人間性	・実際に水難事故にあった場合のことを想定して意欲的に取り組むことができる。	
10	球技③ バスケットボール （全8単位） 10/16前提実習報告会のためなし	知識・技能	・パス、ドリブル、シュートなどの基本的な技能を身に付け、試合で実践することができる。	【バスケットボール】 ・ルールの確認（体育理論）
		思考力・判断力・表現力等	・自己の能力に適した課題をもち練習の仕方を工夫することができる。	・ドリブル練習 ・パス練習 ・シュート練習
		学びに向かう力、人間性	・安全や自己の健康に留意して行動することができる。行動することができる。	・簡易的な試合 ・作戦会議
11 ・ 12	球技④ バドミントン （全10単位） 11/14～11/26 学校祭特別日課	知識・技能	・クリア、サーブ、スマッシュなどの基本的な技能を習得することができる。	【バドミントン】 ・ルールの確認（体育理論）
		思考力・判断力・表現力等	・自己の能力に適した課題をもち練習の仕方を工夫することができる。	・基礎技能の練習、習得 （クリア、サーブ、スマッシュなど）
		学びに向かう力、人間性	・安全や自己の健康に留意して行動することができる。	・簡易的な試合 ・作戦会議
1 ・ 2	クロスカントリースキー （全10単位）	知識・技能	・スキーを滑らせ効率よく前に進むことができる。	【クロスカントリースキー】 ・スキー板の着脱
		思考力・判断力・表現力等	・自分の課題をもち、練習の仕方を工夫する。	・歩行 ・直進滑走
		学びに向かう力、人間性	・安全や自己の健康に気を付けて行動する。	・交互滑走