令和5年度　保健体育科（体育）　第3学年　シラバス

期	月・週	単元名	単元の目標	時間	観点別学習状況の評価規準 知・技＝知識及び技能　思＝思考・判断・表現 主＝主体的に学習に取り組む態度		評価方法 定期テスト	実技テスト	ワークシート	記録・観察	自己評価
1	4	ダンス （フォークダンス）	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，感じをこめて踊ったり，みんなで楽しく踊ったりすることができるようにする。	10	知・技	ダンスの特性や学び方，歴史を理解するとともに，発表の仕方や鑑賞の仕方を理解し，知識を身につけている。 自分の感じ方や工夫を率直に表現し，感じをこめて踊ったり，みんなでかかわりをもって踊ったりすることができる。		○			
					思	グループの課題や自分の能力に適した課題の解決を目指して，練習の仕方を工夫している。				○	
					主	ダンスの特性に関心をもち，楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。				○	○
	5	体つくり運動① （新体力テストの測定を含む）	自己の体に関心をもち，自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い，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。	4	知・技	体つくり運動の必要性や運動の行い方，心身への効果を理解するとともに，課題に応じた体つくり運動の構成の仕方を理解し，知識を身につけている。 自分の体力や生活に応じて，体力を合理的に高めるための運動ができる。	○	○			
					思	自分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している。	○		○	○	
					主	体つくり運動に対する関心や意欲をもって，互いに協力して運動をしようとする。また，健康や安全に留意して運動をしようとする。			○	○	○
		陸上競技① （リレー）	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，その技能を高め，競技したり，記録を高めたりすることができるようにする。	5	知・技	選択した陸上競技種目の特性や学び方，技術の構造，合理的な練習の仕方などを理解するとともに，競技や審判の仕方を理解し，知識を身につけている。 選択した陸上競技種目の特性に応じた技能を身につけるとともに，その技能を高め，競技したり記録を高めたりすることができる。	○	○			
	6				思	自分の能力に適した課題をもち，その解決を目指して，練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	○		○	○	
					主	陸上競技の特性に関心をもち，楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
		体つくり運動② （集団行動・体育大会の練習を含む）	自己の体に関心をもち，自己の体力や生活に応じた課題をもって次の運動を行い，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。	8	知・技	体つくり運動の必要性や運動の行い方，心身への効果を理解するとともに，課題に応じた体つくり運動の構成の仕方を理解し，知識を身につけている。					
					思	自分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している。				○	
					主	体つくり運動に対する関心や意欲をもって，互いに協力して運動をしようとする。また，健康や安全に留意して運動をしようとする。				○	
		球技① （バレーボール）	チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，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。	10	知・技	選択した球技種目の特性や学び方，技術の構造，合理的な練習の仕方を理解するとともに，競技や審判の仕方を理解し，知識を身につけている。 選択した球技種目の特性に応じた技能を身につけ，作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	○	○			
					思	チームの課題や，自分の能力に適した課題の解決を目指して，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している。	○		○	○	
	7				主	球技の特性に関心をもち，楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
		水泳	水泳の事故防止に関する心得を守り，健康・安全に留意して水泳ができるようにする。	1	知・技	水泳の事故防止の心得を実践的行動に結びつけて理解し，知識を身につけている。					
					思						
					主	水泳の事故防止に関する心得を守り，健康・安全に留意して水泳をしようとする。				○	
2	9	文化としてのスポーツの意義	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。	3	知・技	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。	○	○			
					思	文化としてのスポーツの意義について，学習した知識を活用したり応用したりすることができるようにする。	○		○	○	
	10				主	文化としてのスポーツの意義について，課題を解決するための活動などを通して，学習に自主的に取り組むことができるようにする。			○	○	○
		器械運動① （マット運動）	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，その技能を高め，技がよりよくできるようにする。	8	知・技	器械運動の特性や学び方，技術の構造を理解するとともに，練習の仕方や技のできばえの確かめ方を理解し，知識を身につけている。 器械運動の特性に応じた技能を身につけるとともに，その技能を高めて運動することができる。	○	○			
					思	自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。	○		○	○	
	11				主	器械運動の特性に関心をもち，楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
		陸上競技② （ハードル走・走り幅跳び）	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，その技能を高め，競技したり，記録を高めたりすることができるようにする。	10	知・技	選択した陸上競技種目の特性や学び方，技術の構造，合理的な練習の仕方などを理解するとともに，競技や審判の仕方を理解し，知識を身につけている。 選択した陸上競技種目の特性に応じた技能を身につけるとともに，その技能を高め，競技したり記録を高めたりすることができる。	○	○			
	12				思	自分の能力に適した課題をもち，その解決を目指して，練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	○		○	○	
					主	陸上競技の特性に関心をもち，楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
		球技② （ソフトボール）	チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，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。	12	知・技	選択した球技種目の特性や学び方，技術の構造，合理的な練習の仕方を理解するとともに，競技や審判の仕方を理解し，知識を身につけている。 選択した球技種目の特性に応じた技能を身につけ，作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	○	○			
3	1				思	チームの課題や，自分の能力に適した課題の解決を目指して，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している。	○		○	○	
					主	球技の特性に関心をもち，楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○

	2	陸上競技③ (長距離走)	自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，その技能を高め，競技したり，記録を高めたりすることができるようにする。	6	知・技	選択した陸上競技種目の特性や学び方，技術の構造，合理的な練習の仕方などを理解するとともに，競技や審判の仕方を理解し，知識を身につけている。 選択した陸上競技種目の特性に応じた技能を身につけるとともに，その技能を高め，競技したり記録を高めたりすることができる。	○	○			
					思	自分の能力に適した課題をもち，その解決を目指して，練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	○		○	○	
					主	陸上競技の特性に関心をもち，楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
	3	球技③ (サッカー)	チームの課題や自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い，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。	12	知・技	選択した球技種目の特性や学び方，技術の構造，合理的な練習の仕方を理解するとともに，競技や審判の仕方を理解し，知識を身につけている。 選択した球技種目の特性に応じた技能を身につけ，作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	○	○			
					思	チームの課題や，自分の能力に適した課題の解決を目指して，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している。	○		○	○	
					主	球技の特性に関心をもち，楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。			○	○	○
総時数				89							

令和5年度　保健体育科（保健）　第3学年　シラバス

期	月・週	単元名	単元の目標	時間	観点別学習状況の評価規準 関＝関心・意欲・態度　思＝思考・判断 技＝技能　知＝知識・理解		評価方法 定期テスト	実技テスト	ワークシート	記録・観察	自己評価
1	7	健康と環境	・体には環境に対してある程度まで適応能力があること，快適で能率のよい生活を送るためには，温度，湿度，明るさを一定の範囲にする必要があることを理解させる。 ・飲料水や空気は，健康と密接な関係があることから，衛生的な基準に適合するよう管理する必要があることを理解させる。	5	知・技	身体の適応能力，健康に密接にかかわる空気や飲料水の条件や，生活に伴って生じる廃棄物の適切な処理などについて把握し，知識を身につけている。	○				
					思	健康と環境について，自分の日常生活等を振り返り，問題点を見つけたり，解決の方法を選んだりしている。			○	○	
					主	健康と環境とのかかわりについて，自分の日常生活を振り返りながら，課題を見つけようとしたり，その解決方法を調べようとしたりする。			○	○	○
2	11	健康と環境	・人間の活動によって生じた廃棄物は，衛生的に，また，環境の保全に十分配慮し，環境を汚染しないように処理する必要があることを理解させる。	3	知・技	身体の適応能力，健康に密接にかかわる空気や飲料水の条件や，生活に伴って生じる廃棄物の適切な処理などについて把握し，知識を身につけている。	○				
					思	健康と環境について，自分の日常生活等を振り返り，問題点を見つけたり，解決の方法を選んだりしている。			○	○	
					主	健康と環境とのかかわりについて，自分の日常生活を振り返りながら，課題を見つけようとしたり，その解決方法を調べようとしたりする。			○	○	○
		健康な生活と病気の予防	・感染症は病原体が主な要因となって発生し，発生源をなくす，感染経路を遮断する，主体の抵抗力を高めることで予防できることを理解させる。 ・個人と集団の健康は密接な関連があり，相互に影響し合うこと，また，健康を保持増進するためには保健・医療機関を有効に利用することがたいせつであることを理解させる。	8	知・技	健康の保持増進にかかわる生活習慣や喫煙，飲酒，薬物乱用の影響，および感染症などについて，科学的に理解し，日常生活の課題解決に役だつ知識を身につけている。	○				
3	1				思	健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について，自分の知識や日常生活等を振り返り，課題を見つけたり，文献の収集や資料分析などを通して，その解決の方法を選んだりしている。			○	○	
					主	健康の保持増進のために必要な生活行動や病気の予防について，自分の日常生活を振り返りながら，課題を見つけようとしたり，その解決方法を調べようとしたりする。			○	○	○
総時数				16							