

# 令和7年度 福島中学校 シラバス

学 年	3	教 科	保健体育	担 当	相原 圭太	時 数	105
-----	---	-----	------	-----	-------	-----	-----

## ◆教科の目標

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・能力を育成させる
--

## ◆評価の観点及びその趣旨

観点	知識・技能 【知】	思考・判断・表現 【思】	主体的に学習に取り組む態度 【主】
趣 旨	<体育分野> 運動の合理的な実践を通じて、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させる。  <保健分野> 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けさせる	<体育分野> 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力を身に付けさせる。  <保健分野> 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他社に伝える力を身に付けさせる。	<体育分野> 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するなどの意欲を育てるとともに、健康、安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を身に付けさせる。  <保健分野> 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を身に付けさせる。

## ◆年間指導計画

月	領域	単 元 名 【 時 間 】	学習内容	観点別評価の規準  【知】(知識・技能)「何を理解しているか、何ができるか」 【思】(思考、判断、表現)「理解していること・できることをどう使うか」 【主】(主体的に学習に取り組む態度)「粘り強い取組を行おうとしている」「自らの学習を調整しようとする」態度	評価方法
4月	体育分野	体 つ く り 運 動 【12時間】	体ほぐしの運動 ストレッチ 体育祭学年種目の練習  実生活に活かす運動の計画 体力テスト記録を踏まえ、日常的に行える運動プランを考える	【知】運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 【思】自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 【主】体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、話し合いに貢献しようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ワークシート ペーパーテスト  【思】観察  【主】観察 ワークシート
5月		陸 上 競 技 【16時間】	短距離 50m (体の軸作り・ピッチとストライド) タイム計測  リレー バトンパス オーバーパスでのバトン 最高スピードに乗ってバトンパス スタート場所や走順を工夫したバトンパス  走り高跳び はさみ跳び 踏み切り練習・助走練習	【知】技術の名称や行い方などについて理解している。 短距離走・リレーでは中間疾走へのつながりを滑らかにして速く走ることやバトンの受け渡して次走者のスピードを十分高めることができる。 【思】自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝えている。 【主】陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ワークシート ペーパーテスト 観察  【思】観察  【主】観察 ワークシート
6月		器 械 運 動 【8 時 間】	マット運動  基本技能の習得 前転技 後転技 倒立技  技を連続した演技制作	【知】 技術の名称や行い方、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる 【思】 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】 自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えたり、互いに助け合い教え合ったりすること、課題や挑戦を大切にしようしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ワークシート ペーパーテスト 観察  【思】観察  【主】観察 ワークシート
7月		水 泳 【6 時 間】	背泳ぎ 背浮き ストロークとキックの練習 ストロークとキックのタイミングの合わせ方 タイム計測 バタフライ ドルフィンキック ストローク ストロークとキックのタイミングの合わせ方 タイム計測	【知】技術の名称や行い方、などについて理解している。 背泳ぎ・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 【思】泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】水泳に自主的に取り組むとともに、ルールやマナーを大切にしようとする、課題や挑戦を大切にしようとする、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。	【知】ワークシート ペーパーテスト 観察  【思】観察  【主】観察 ワークシート

6月 7月	保健分野	健康な生活と 疾病の予防 【4時間】	感染症の予防 病原体が主な原因となって発生する感染症 発生源、感染経路、主体への対策による感染症の予防 【SDGs3】	【知】感染症は病原体が主な原因となって発生すること。また、感染症の多くは、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している。 【思】健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現している。 【主】健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。	【知】ワークシート ペーパーテスト 【思】観察 【主】観察 ワークシート 話し合い活動
9月 10月 11月	体育分野	バレーボール 【10時間】	基本技能の習得 パス サービス スパイク フットワーク ゲーム ゲームの進め方の理解 ローテーション・サーブ順 チームで協力して課題を解決する	【知】バレーボールの技術の名称や行い方、運動観察の方法などについて理解している。 役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所を巡る攻防をする事ができる。 【思】攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】バレーボールに自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、健康・安全を確保している。	【知】ワークシート ペーパーテスト 観察 【思】観察 【主】観察 ワークシート
		ソフトボール 【10時間】	基本技能の習得 スローイング キャッチング バッティング ピッチング ゲーム ゲームの進め方の理解 チームで協力して課題を解決する	【知】ソフトボールの技術の名称や行い方、運動観察の方法などについて理解している。 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防することができる。 【思】攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】ソフトボールに自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ワークシート ペーパーテスト 観察 【思】観察 【主】観察 ワークシート
		陸上競技 【6時間】	長距離走  12分間走	【知】技術の名称や行い方、観察の方法について理解している。 自己に適したペースを維持して走ることができる。 【思】動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】自主的に取り組むとともに、課題や挑戦を大切にしようとする、ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ワークシート ペーパーテスト 観察 【思】観察 【主】観察 ワークシート
12月 1月 2月 3月		サッカー 【10時間】	基本技能の習得 パス ドリブル シュート ゲーム 少人数(3人)→正規の人数(5人) ゲームの進め方の理解 チームで協力して課題を解決する	【知】サッカーの技術の名称や行い方などについて理解している。 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前への侵入などから攻防をすることができる。 【思】攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 【主】自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ワークシート ペーパーテスト 観察 【思】観察 【主】観察 ワークシート
		ダンス 【8時間】	現代的なリズムのダンス リズムの特徴を捉える 変化のある動きを組み合わせるリズムに乗って全身で表現する  課題のダンスを踊る	【知】現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 【思】表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 【主】ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすることや、健康・安全を確保している。	【知】ペーパーテスト 観察 【思】観察 【主】観察
1月 2月		体育理論 【3時間】	スポーツの文化的意義 国際的なスポーツ大会とその役割 人々を結び付けるスポーツ	【知】文化としてのスポーツの意義について理解している 【思】文化としてのスポーツの意義について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し、判断するとともに、他者に伝えている。 【主】文化としてのスポーツの意義について学習に自主的に取り組もうとしている。	【知】ワーク ペーパーテスト 【思】観察 【主】観察 ワーク 話し合い活動
9月 10月 11月 12月	保健分野	健康と環境  健康な生活と 疾病の予防 【12時間】	健康と環境 【SDGs6】 水の役割と飲料水の確保 生活排水の処理  ごみの処理 環境の汚染と保全 健康な生活と疾病の予防 【SDGs3】 感染症とその予防  性感染症とその予防 保健・医療機関の利用  医薬品の有効利用 共に健康に生きる社会	【知】飲料水や空気を衛生的に保つには基準に適合するよう管理することや、廃棄物は、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解している。 感染症の多くは、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している。 【思】課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。 【主】学習に自主的に取り組もうとしている。	【知】ワーク ペーパーテスト 観察 【思】観察 【主】観察 ワーク 話し合い活動