

令和8年度 福島中学校 シラバス

学 年	3	教 科	保健体育	担 当	相原	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	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 体育祭種目の練習 体力テスト 実生活に活かす運動の計画	【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	【知】ペーパーテスト 【思】観察、ワークシート 【主】観察、ワークシート
5月		陸 上 競 技 【12時間】	短距離走 50m 走 タイム計測 リレー バトンパス オーバーハンドパスでのバトンパス 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	【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ぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受け渡しで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】ペーパーテスト、計測、 技能テスト 【思】観察、ワークシート 【主】観察、ワークシート
6月		器 械 運 動 【7時間】	マット運動 基本技能の習得 回転系・巧技系 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】ペーパーテスト 技能テスト(動画撮影) 【思】観察、ワークシート 【主】観察、ワークシート
7月		水 泳 【6時間】	バタフライ 複数の泳法で泳ぐ 個人メドレー 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。 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。これまで学習した4泳法から選択またはメドレー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ことや、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】ペーパーテスト、計測 【思】観察、ワークシート 【主】観察、ワークシート

9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月	体育分野	バレーボール 【9時間】	基本技能の習得 パス・レシーブ サービス スパイク 三段攻撃 ゲーム ゲームの進め方の理解 ローテーション	【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】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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということや、健康・安全を確保している。	【知】ペーパーテスト、観察 技能テスト 【思】観察、ワークシート 【主】観察、ワークシート
		ソフトボール 【9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 ゲーム ゲームの進め方の理解	【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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、互いに助け合い教え合おうということなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ペーパーテスト、観察 【思】観察、ワークシート 【主】観察、ワークシート
		陸上競技 【8時間】	長距離走 12分間走 走り高跳び・走り幅跳び	【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。 走り幅跳びでは、助走スピードを生かして素早く踏み切り、跳ぶことができる。走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越えることができる。 【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いうことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ペーパーテスト、計測 【思】観察、ワークシート 【主】観察、ワークシート
		サッカー 【9時間】	基本技能の習得 パス ドリブル シュート ゲーム ゲームの進め方の理解	【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いうこと、作戦などについての話し合いに貢献しようということなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ペーパーテスト、観察 【思】観察、ワークシート 【主】観察、ワークシート
		バドミントン 【9時間】	基本技能の習得 サービス 基本的なショット ゲーム ゲームの進め方の理解	【知】バドミントンの技術や名称などについて理解している。 基本的な用具の操作と仲間と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 【思】攻防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いうこと、互いに助け合い教え合おうとしたり、健康・安全を確保したりしている。	【知】ペーパーテスト、観察 【思】観察、ワークシート 【主】観察、ワークシート
		ダンス 【5時間】	現代的なリズムのダンス 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いうことや、健康・安全を確保している。	【知】ペーパーテスト 【思】観察（動画撮影） 【主】観察
年間を通じて	保健分野	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】ペーパーテスト 【思】観察、ワーク 【主】観察、ワーク
		健康と環境 健康な生活と 疾病の予防 【16時間】	健康な生活と疾病の予防③【SDGs3】 感染症とその予防 性感染症とその予防/エイズ 健康を守る社会の取り組み 医療機関の利用と医薬品の使用 健康と環境【SDGs6】 環境の変化と適応能力 活動に適した環境 室内の空気の状態 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	【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。 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。 【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】ペーパーテスト 【思】観察、ワーク 【主】観察、ワーク