

保健体育科第3学年の学習

令和7年度 保健体育科シラバス

【学校教育目標】

- (1) 真理を求め、進んで学習する生徒
- (2) 自ら考え、責任を持って行動する生徒
- (3) 心身ともにたくましい生徒

【保健体育科の目標】

- ・運動に親しみ、自主的・自発的に学習に取り組む生徒の育成。
- ・自他の健康や安全に留意して、健康の増進と体力の向上に努める生徒の育成。
- ・発達段階に応じた技能を習得し、運動の特性や楽しさを味わうことのできる生徒の育成。

【授業】

体育・・・規律を確立させ、自主的、主体的に学ぶ。得意不得意に関わらず、自ら課題を見つけ、その解決にむけて個々のスキルアップを目指す。その中で、仲間との関わり合いを大切にすることでコミュニケーションを学んだり、声を出して体を動かすことで、前向きな気持ちや立ち振る舞いなどを質の高いものにする。また、科学的側面からも運動をとらえ、生涯にわたってなんらかの形でスポーツに親しむ姿勢を育てる。

保健・・・人間の体、健康や環境などについて発達段階に応じた学習をする。調べ学習を増やし、探究的に知識を深めていく。また、明るく豊かな生活を送るための態度が身に着くようにする。

【学習内容】

1 学期	2 学期	3 学期
■体育に関する知識 ・朝霞三中の体育について ◆体づくり運動 ・準備運動、整理運動、補強運動 ・自校体操 ・新体力テスト ◆陸上Ⅰ（器械と領域選択） ・短距離走、リレー ＜体育大会に向けて＞ ・ハードル、走り幅跳び、走り幅跳び ◆器械運動（陸上と領域選択） ・跳び箱運動 ・マット運動 ◆水泳 ・水についての理解 ・平泳ぎ、その他 ■保健 健康な生活と疾病の予防	◆球技Ⅰ（選択） ・ソフトボール ・バレーボール ◆陸上Ⅱ ・長距離走 ■保健 ・感染の予防 ◆武道、ダンス ●武道 ・柔道 ●ダンス ・創作ダンス	■保健 ・健康を守る社会の取組 ◆球技Ⅱ（入れ替え） ・サッカー ・バスケットボール ◆球技Ⅲ ・ソフトボール ・サッカー

【評価について】

各単元の評価規準に準じて、①知識・技能②思考力・判断力・表現力③主体的に学習に取り組む態度の3つの観点について評価を出す。各単元の評価を総合的に見て学期ごとの評価を出し、それをもとに評定を出す。