

令和7年度 保健体育科「体育」シラバス

単位数	3単位	学科・学年・学級	全学科 3年 A・B・C組
教科書		副教材等	

1 学習の到達目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

2 学習の計画

月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
4	体づくり運動	体ほぐしの運動	・心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行える。	・授業態度 ・学習カードの内容 ・技能テストや記録会
5	選択① 球技	ゴール型 ネット型 ベースボール型	球技、武道、ダンスから1種目選択 ・ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 ・ネット型では、状況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間を作り出すなどの攻防を展開する。 ・ベースボール型では状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開する。	
6	武道	柔道	・相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開する。	
6	ダンス	創作ダンス 現代的なリズムのダンス	・創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊る。 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して、全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊る。	・授業態度 ・発問評価 ・プリント、課題の内容・提出状況
7	体育理論 豊かなスポーツライフの設計の仕方	1 ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方	・スポーツは、各ライフステージにおける身体的、心理的、社会的特徴に応じた多様な楽しみ方があること。また、その楽しみ方は、個人のスポーツに対する欲求などによっても変化することについて理解を深める。	
7		2 ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方	・生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見つけること、仕事と生活の調和を図ること、運動の機会を生み出す工夫をすることなどが必要であることについて、理解を深める。	
9	体づくり運動	体力を高める運動	・自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組む。 ・疲労回復、体調維持、健康の保持増進をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組む。	・授業態度 ・学習カードの内容 ・技能テストや記録会
10	選択② 球技	ゴール型 ネット型 ベースボール型	球技、武道、ダンスから1種目選択 ・ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 ・ネット型では、状況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間を作り出すなどの攻防を展開する。 ・ベースボール型では状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開する。	
11	武道	柔道	・柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開する。	
	ダンス	創作ダンス 現代的なリズムのダンス	・創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、イメ	

1 2	体育理論 豊かなスポーツライフの設計の仕方 選択③ 球技 武道 ダンス	3 スポーツ推進のための施策と諸条件 4 豊かなスポーツライフが広がる未来の社会 ゴール型 ネット型 ベースボール型 柔道 創作ダンス 現代的なリズムのダンス	ージを強調した作品にまとめたりして踊る。 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して、全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊る。 ・スポーツの推進は、様々な施策や組織、人々の支援や参画によって支えられていることについて理解を深める。 ・人生に潤いをもたらす貴重な文化的資源として、スポーツを未来に継承するためには、スポーツの可能性と問題点を踏まえて適切な「する、みる、支える、知る」などの関わりが求められることについて、理解を深める。 球技、武道、ダンスから1種目選択 ・ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの連携した動きによって空間への侵入などから攻防を展開する。 ・ネット型では、状況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間を作り出すなどの攻防を展開する。 ・ベースボール型では状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防を展開する。 相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開する。 ・創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージをとらえ、個や群で、対極の動きや空間の使い方の変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊る。 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して、全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて仲間と対応したりして踊る。	・授業態度 ・発問評価 ・プリント、課題の内容・提出状況
1 2 3	体づくり運動 選択③つづき	体ほぐしの運動	・心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行える。	・授業態度 ・学習カードの内容 ・技能テストや記録会

3 評価の観点

知識・技能	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けている。
思考・判断・表現	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画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養っている。
主体的に学習に取り組む態度	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、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養っている。

4 評価の方法

知識・技能、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度の3観点から評価規準に従い、総合的に評価する。 評価項目（授業態度・発問評価・学習カードや課題プリントの内容・技能テストや記録会の状況等）

5 担当者からのメッセージ

・体育にとって必要なことは、基礎的な知識、技能のもとに意欲をもってスポーツを実践することです。体力の向上を目指し、日頃の運動の実践に心がけましょう。 ・服装は学校指定の体操服を着用し、こまめに洗濯し衛生面に気をつけてください。 ・授業はチャイムと同時に開始しますので、活動場所への移動は休み時間の内に完了するようにしてください。また、授業見学は授業担当者に申し出て指示を受けてください。 ・貴重品の管理をしっかりと行い、授業に関係のないものは持ち込まないようにしてください。 ・体育は実技を行う授業ですので、怪我等の安全には十分留意してください。また、装飾品は絶対に身に付けしないでください。
