

令和8年度 中学3年 シラバス

□教科	保健体育（実技）			
□授業時数	3時間 / 週 （2時間 体育・1時間 剣道）			
□教材	ステップアップ中学体育 （大修館書店）			
□学習到達目標	心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育むとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を身につける。運動における競争や協同の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たすなどの態度を身につけることができるようにする。1・2年次で学習した各種の運動技能を、ゲームの中で発揮できるようにする。また、ゲームを通してルールやマナーを修得できるようにする。			
□成績評価基準	運動に対する意欲、技術の到達度、安全に対する配慮、授業への出席および授業態度などの総合評価。			
□授業計画	月	単元・項目	内 容	備 考
4月		○ 集団行動	・ 集合隊形・整列・点呼・解散など ・ 豊山体操	
		○ 卓球	・ 1, 2年次の復習 ・ ルールや総当たり戦実施についての流れの確認	
5月		○ 剣道	・ 礼法、竹刀の名称、用具の名称 ・ 構え、素振り、足さばき	
		○ 卓球	・ クラス総当たり戦 審判・計時・得点など生徒に運営させる	実技テスト①
6月		○ フットサル	・ フットサルについてのガイダンス ・ ボール慣れ	
		○ 剣道	・ 打突の仕方（面・小手・胴）	
7月		○ フットサル	・ リフティング、ボールコントロール ・ パス ・ 動きながらのパス ・ 三角パス、とりかご ・ ドリブル、シュート	実技テスト②
		○ 剣道	・ 防具のつけ方（垂・胴）	剣道テスト①
9月				筆記テスト①
		○ バレーボール	・ 1, 2年次の復習 ・ オーバー・アンダーハンドパス、対人パス ・ サービス、レシーブの基本練習	
		○ 剣道	・ 防具のつけ方（面・小手）	

令和8年度 中学3年 シラバス

□授業計画	月	単 元・項 目	内 容	備 考	
	10月	○ バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・ スパイク練習 ・ 総合練習 ・ ゲーム練習 	実技テスト③	
		○ 水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・ 審判・計時・得点など生徒に運営させる ・ 各自の泳力の確認 ・ 泳力に応じてグループ割 ・ 基本的な自由形クロールの習得 		
		○ 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・ 面打ち, 小手打ち, 胴打ち 		
	11月	○ 水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・ 部分強化 (キック・プル・コンビネーション) ・ スタート・ターン技術習得 ・ 基本的な平泳ぎの習得 	実技テスト④ 筆記テスト②	
		○ 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・ 部分強化 (キック・プル・コンビネーション) ・ 平泳ぎ50mタイム測定 ・ 面打ち, 小手打ち, 胴打ち ・ 応じ技 		剣道テスト②
	12月				
	1月	○ 水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な自由型クロールの復習 ・ 基本的な平泳ぎの復習 ・ スタート・ターン技術の復習 ・ 部分強化 (キック・プル・コンビネーション) ・ 自由形クロールと平泳ぎのメドレー ・ メドレー50mのタイム測定 		
		○ 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・ 木刀による基本技稽古法 		
	2月	○ 水泳			実技テスト⑤ 筆記テスト③
		○ 剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・ 木刀による基本技稽古法 		剣道テスト③
	3月				