

令和5年度保健体育科 《第3学年》年間指導計画

保健体育科 教科の目標

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、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てると共に健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

保健体育科 第3学年の目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や技能を高め、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。
- (2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調适的発達を図る。
- (3) 運動における競争や共同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす参画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育てる。

※**関**は、運動への関心・意欲・態度→R3は、主体的に学習に取り組む態度、人間性等

思は、運動についての思考・判断→R3は、思考・判断・表現

技は、運動の技能、**知**は、運動についての知識・理解→R3は、知識・技能で1つの観点になります。

月	単元名	指導目標	指導内容	評価規準	評価資料
4	体づくり運動 <5時間>	体ほぐしや体力を高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組む。	体ほぐしの運動 体力を高める運動	関 体づくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	授業観察 定期考査
	体育理論 <2時間>	文化としてのスポーツの意義について理解し、国際的なスポーツの役割を学ぶこと。	現代生活におけるスポーツの文化的意義 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割 人々を結び付けるスポーツの文化的な働き	関 文化としてのスポーツの意義について、課題を解決するための活動などを通して、学習に自主的に取り組もうとしている。 思 文化としてのスポーツの意義について、学習した知識を活用したり応用したりしている。 知 文化としてのスポーツの意義について理解している。	
4 5	陸上競技 男子 <15時間> 女子 <15時間>	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すことを目指す。 走り幅跳び、走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶこと。	短距離走、リレー、 ハードル走、走り幅跳び、 走り高跳び	関 陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 思 生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 技 陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。 知 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	授業観察 計測 定期考査 (学習カード)
6	球技：男子 <6時間> ベースボール型	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。	ソフトボール	関 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 思 生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 技 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。 知 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。	授業観察 実技テスト 定期考査
6	器械運動：女子 <6時間>	技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。 マット運動では回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定し	マット運動 跳び箱	関 器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を講ずようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 思 生涯にわたって器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査

		て行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演習すること。 跳び箱運動では、切り返し系や回転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、発展技を行うこと。		技 知	器械運動の特性に応じて演習するための、自己に適した技を身に付けている。 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。	
9	水泳 <12時間>	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。クロールでは手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。平泳ぎでは手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。背泳ぎでは手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。背泳ぎでは手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ・メドレー リレー	関 思 技 知	水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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事、自己の責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 水泳の特性に応じた効率的な泳法を身に付けている。 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。	授業観察 計則 (学習カード) 実技テスト 定期考査
9	器械運動：男子 <5時間>	技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演習することができるようにする。 マット運動では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、発展技を行うこと、それらを構成し演習すること。 跳び箱運動では、切り返し系や回転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、発展技を行うこと。	マット運動 跳び箱	関 思 技 知	器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるように、よい演習を講ずようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 生涯にわたって器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 器械運動の特性に応じて演習するための、自己に適した技を身に付けている。 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
9 10	球技 男子 ネット型 <9時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ネット型では、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。	バレーボール	関 思 技 知	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事などや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。	授業観察 実技テスト 定期考査 (学習カード)
9 10	球技：女子 ゴール型 <14時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。	ハンドボール	関 思 技 知	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事などや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
10 11	体育理論 <2時間>	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。	現代生活におけるスポーツの文化的意義 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割	関	文化としてのスポーツの意義について、課題を解決するための活動などを通して、学習に自主的に取り組もうとしている。	授業観察 定期テスト

			人々を結び付けるスポーツの文化的な働き	<p>関</p> <p>知</p>	<p>文化としてのスポーツの意識について、学習した知識を活用したり応用したりしている。</p> <p>文化としてのスポーツの意識について理解している。</p>	
	陸上競技 <8時間>	長距離走ではペースを守り一定の距離を走ること。	長距離走	<p>関</p> <p>関</p> <p>関</p> <p>関</p>	<p>陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。</p> <p>技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。</p>	授業観察 実技テスト 定期テスト
11	ダンス <4時間>	感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを捉えた表現や踊りを通して交流ができるようにする。	創作ダンス フォークダンス 現代的なリズムのダンス	<p>関</p> <p>関</p> <p>関</p> <p>関</p>	<p>ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>ダンスを豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>ダンスの特性に応じて、交流ができるよう、イメージを捉えた表現や踊りをするための動きを身に付けている。</p> <p>ダンスの特性、踊りの由来と表現の仕方、関連して高まる体力などを理解している。</p>	授業観察 実技テスト 定期考査
12	球技 男子 } ベースボール型 1 <4時間> } ゴール型 1 <4時間>	<p>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。</p> <p>ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。</p> <p>ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。</p>	ソフトボール サッカー	<p>関</p> <p>関</p> <p>関</p> <p>関</p>	<p>球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技術や仲間と連携した動きを身に付けている。</p> <p>技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。</p>	授業観察 実技テスト 定期考査
12	武道：女子 } <8時間> 1	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。	柔道	<p>関</p> <p>関</p> <p>関</p> <p>関</p>	<p>武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁止技を用いないなど健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>武道を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から基本となる技ができる。</p> <p>武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
1	球技：女子 } <8時間> 2 ベースボール型	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。	ソフトボール	<p>関</p>	<p>球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p>	授業観察 実技テスト 定期考査

		ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などによって攻防を展開すること。		<p>関 生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>技 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。</p> <p>知 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。</p>	
	武道：男子 <8時間>	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。	柔道	<p>関 武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>関 武道を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>技 投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から基本となる技ができる。</p> <p>知 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
2 3	球技：男子 ゴール型 <7時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。	サッカー	<p>関 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>関 生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>技 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。</p> <p>知 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
	球技 女子 ネット型 <7時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ネット型では、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。	バレーボール	<p>関 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>関 生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>技 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。</p> <p>知 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。</p>	授業観察 実技テスト (学習カード) 定期考査
6 11 3	保健分野 <14時間>	健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。	健康な生活と病気の予防	<p>関 健康な生活と疾病の予防について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p> <p>関 健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。</p> <p>知 健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活行動・生活習慣と健康、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、感染症の予防、保健・医療機関や医薬品の有効利用、個人の健康を守る社会の取組について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解している。</p>	授業観察 ノート 定期考査