

令和3年度 保健体育科 <第3学年> 年間指導計画と評価規準

保健体育科 教科の目標

体育や保健の見方・考え方を働きかせ、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体力を実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び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るようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに

保健体育 第3学年の目標

【体育分野】

- (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い、運動を豊かに実践することができるようになるため、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るようにする。
- (2) 運動についての自己の課題を発見し、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養う。
- (3) 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、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

【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るようにする。

第3学年年間指導計画（評価規準）

★ 知は、知識・技能

思は、思考・判断・表現

主は、主体的に学習に取り組む態度

月	単元名	指導内容	評価規準		評価方法
4	1 体づくり運動 <4時間>	1 体操 柔軟 補強運動 集団行動	知	体：を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせると。スポーツの始まりや発展について理解する。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
	2 スポーツの多様性 <3時間>	①スポーツの多様な楽しみ方・関わり方	思	・記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	思発言 学習カード
	1 陸上競技 <6時間>	①短距離走・スタート ②リレー ③長距離走	主	・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。	主発言、観察 グループワーク
5	2 陸上競技 <6時間>	①短距離走・スタート ②リレー	知	・健康と環境について理解している。 ・スポーツの楽しさや必要性について考える。 ・次の運動について、記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動作が理解できる。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
	3 健康な生活と病気の予防 <10時間> 文化としてのスポーツの意義 <3時間>	1 健康の成り立ちと病気の発生要因 2 食生活と健康 3 運動と健康 4 休養・睡眠と健康 5 生活習慣病の予防 6 喫煙の害と健康 7 飲酒の害と健康 8 薬物乱用と健康 9 薬物乱用の影響 10 感染症の予防	思 主	・健康な生活について課題を発見し、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。 ・健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。 ・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。 ・次の運動について、記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること。	思ノート、発言 定期テスト グループワーク 主発言、観察 グループワーク

6	4スポーツテスト 4バスケットボール <8時間>	①バスケットボールの成り立ち ②ドリブル・パス ③連携・シュート・試合		・次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること。	
7	3水泳 <6時間>	①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ	知	・記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動作が理解できる。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
			思	・動きや動作の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	思ノート、発言 定期テスト グループワーク
			国	・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。 ・次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。	国発言、観察 グループワーク
9	3水泳 <5時間> 4剣道 <6時間>	①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ ①武道の歴史 ②礼法・礼儀作法 ③面打ち・胴打ち 小手打ち	知	・記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動作が理解できる。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
			思	動きや動作の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	思ノート、発言 定期テスト
			国	・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。 ・次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。	国発言、観察 グループワーク
10	5 体つくり運動 <2時間> 3障害の防止 運動やスポーツが心身に及ぼす効果 <15時間> 6ダンス <9時間>	①体操 ②リズム体操 ①障害の発生要因 ②交通事故の発生要因 ③危険予測と回避 ④犯罪被害の防止 ⑤自然災害の危険 ⑥自然災害の傷害の防止 ⑦共に生きる ⑧応急手当の意義と心肺蘇生 ⑨けがの応急手当 ⑩運動の安全な行い方	知	記録の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動作が理解できる。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
			思	・障害の予防について、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。 ・障害の防止についての学習に自主的に取り組もうとしている。 スポーツが心身の発達に与える効果と安全について考えを深めている。	思ノート、発言 定期テスト グループワーク
			国	・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。 ・次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。	国発言、観察 グループワーク
11	7バレーボール <10時間>	①バレーボールの成り立ち ②基本動作パス ③連携 ④簡易試合	知	・仲間との交流、楽しさ喜びを味わい、バレーボールの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動作が理解できる。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト
			思	・動きや動作の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	思ノート、発言 定期テスト 国発言、観察 グループワーク
			国	・次の運動について、技術の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ベースボール型の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理	国発言、観察 グループワーク
1	7 機械体操 マット運動 <8時間>	1 回転系 2 バランス系 3接点系	知	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、機械運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせる。 ・スポーツの始まりや発展について理解する。	知観察、発言 実技テスト 定期テスト 思ノート、発言

			思	・動きや動作の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	定期テスト
			国	・次の運動について、技術の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ベースボール型の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している	発言、観察 グループワーク
2	8ソフトボール 8ソフトボール <10時間>	①キャッチボール ②バッティング ③試合	知	・仲間との交流、楽しさ喜びを味わい、ソフトボールの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動作が理解	観察、発言 実技テスト 定期テスト
			思	・動きや動作の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本的な動作が理解できる。	ノート、発言 定期テスト
			国	・次の運動について、技術の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、ベースボール型の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している	発言、観察 グループワーク

余剰時間は、体つくり運動、体操等にあてる。