

保健体育科 《第1学年》単元指導計画

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とらえ、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する。

保健体育科 第1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い、運動を豊かに実践することができるようとするため、運動、体力の必要性を理解するとともに、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。

★知は、「知識及び技能」思は、「思考力、判断力、表現力」、主は、「主体的に取り組む態度」

| 月 | 単元名 | 指導目標 | 指導内容 | 評価規準 | | | 小学校との関連 |
|--------|---------------------------------|---|-------------------------------|------|---|--|--|
| 4 | 体つくり運動 <7時間> | 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようとする。 | 体ほぐしの運動 体力を高める運動 新体力テスト | 知 | ○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ている。 ○目的に適した運動を身に付け、組み合わせている。 | | ・体つくりの運動 1年～6年 |
| | | | | 思 | ○自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | | ・体ほぐしの運動② 1年～2年 |
| | | | | 国 | ○体つくり運動に積極的に取り組んでいる。 ○仲間の学習を援助しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ○話し合いに参加している。 | | ・多様な動きをつくる運動遊び ・力試し、用具 3年～4年 ・多様な動きをつくる運動⑥⑦ 5年～6年 ・体力を高める運動⑤⑥ |
| 4 5 | 陸上競技 <11時間> | 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ていく。短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることを目指す。 | 短距離走 リレー 走り幅跳び | 知 | ○短距離走・リレーの特性や成り立ち、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。 ○基本的な動きや効率のよい動きを身に付けている。 | | ・走の運動遊び⑥⑦ 1年～2年 |
| | | | | 思 | ○自己の課題を発見している。 ○運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | | ・跳の運動遊び③④ 3年～4年 |
| | | | | 国 | ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守っている。 ○分担した役割を果たそうとしている。 ○健康・安全に気を配る。 | | ・かけっこ、リレー ・幅跳び④⑤高跳び④⑤ 5年～6年 ・短距離走、リレー⑤ ・ハードル走④ ・走り幅跳び④ ・走り高跳び④ |
| 6 | 球技 ゴール型 バスケットボール <8時間> | 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。 | バスケットボール | 知 | ○技術や戦術の名称やポイントを理解している。 ○コントロールしたバスやシュートをすることができる。 ○守備者とボールの間に自分の身体を入れてボールをキープすることができる。 ○空間をつくったり使ったりする動きをすることができる。 | | 3年～4年 ・ゴール型ゲーム⑩ 5年～6年 ・ゴール型バスケットボール⑦ |
| | | | | 思 | ○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 | | |
| | | | | 国 | ○練習やゲームなどに積極的に参加している。 ○作戦などの話合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 | | |
| 6 7 | 水泳 <7時間> | 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようとする。手と足、呼吸のバランスをとりクロールでは、速く泳ぐこと、平泳ぎでは長く泳ぐこと。 | クロール 平泳ぎ | 知 | ○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を理解している。 ○平泳ぎとクロールは手と足の動き、呼吸のバランスを取りより早く泳げるか。 | | ・水に慣れる遊び、浮く、もぐる遊び⑧ 1年～2年 |
| | | | | 思 | ○泳法などの自己の課題を発見して合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 | | ・浮く運動、泳ぐ運動 3年～4年 |
| | | | | 国 | ○水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に取り組めているか。 | | ・クロール、平泳ぎ②⑧ 5年～6年 |
| 8 9 | 器械運動 <6時間> | 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技 | マット運動 跳び箱 | 知 | ○技の特性に応じた合理的な動き方のポイントを理解している。 ○学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ったり回転したりすることが出来る。 | | 1年～2年 ・マットを使った運動遊び ・跳び箱を使った運動遊 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|---|---|--|
| | | を行うこと及びそれらを組み合わせることが出来るようとする。 | | | ○学習した基本的な技を発展させて、跳び超すことができる。 ○自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 ○自己の考えを他者に伝えている。 | び 3年～4年 ・マット運動⑤ ・跳び箱運動⑤ 5年～6年 ・マット運動④⑤ ・跳び箱運動④⑤ |
| | | | | 思 | ○よい演技を認めている。 ○仲間の学習を援助している。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 | |
| | | | | 国 | | |
| 10 | 球技 ベース ボール型 ソフト ボール <8時間> | 基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防する。 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること。 | ソフトボール | 知 | ○バットを操作してボールを強く打つことができる。 ○捕る、投げるなど基本的な動きを理解している。 ○仲間と連携した動きでゲームを開拓することができる。 | ・ボール遊び、 ボールゲーム⑥⑧ 1年～2年 ・ベースボール型ゲーム⑧ 3年～4年 ・ベースボール型⑥ 6年 |
| 10 | 武道 <7時間> | 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、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、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて投げたり抑えたりするなどの簡単な攻防をすること。相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする。 | 柔道 | 思 | ○作戦など自己の考えたことを他者に伝えている。 | |
| 10 | 武道 <7時間> | | | 国 | ○フェアなプレイを守ろうとする。 ○一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしている。 ○仲間の学習を援助しようとする。 ○健康・安全に気を配る。 | |
| 11 | 球技 ネット型 ソフトテニス <7時間> | ラケットでの基本的なボールの打ち方を身につけ、空いている場所をめぐる攻防を開拓してゲームを楽しむ。 | ソフトテニス | 知 | ○ソフトテニスの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、それに関連して高まる体力などを理解している。 ○ラケットでの基本的なボールの打ち方を理解し、相手に返球することができる。 | |
| 11 | ダンス <5時間> | を感じ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。多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化をつけて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現をしたりして踊ること。 | 創作ダンス | 思 | ○自己の課題を発見している。 ○運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | |
| 11 | ダンス <5時間> | | | 国 | ○練習やゲームなどに積極的に参加している。 ○作戦などの話し合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 | |
| 12 | | | | 知 | ○ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。 ○動きに変化をつけて即興的に表現することができる。 | ・表現リズム遊び 1・2年 ・表現 3～6年 |
| 12 | | | | 思 | ○表現などの自己の課題を発見している。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | |
| 12 | | | | 国 | ○仲間の学習を援助しようとしている。 ○交流などの話し合いに参加している。 ○一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとしている。 | |

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|--|--|---|--|--|
| 12 | 体育理論 <3時間> | <p>運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなど必要性及び競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生み出されてきたことを理解する。</p> <p>自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えられるようになる。</p> <p>学習に積極的に取り組むこと。</p> | 運動やスポーツの多様性 | 知 | ○運動やスポーツが多様であることを理解している。 | |
| | | | | 思 | ○自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 | |
| | | | | 国 | ○学習に積極的に取り組んでいる。 | |
| 1 | 球技 ネット型 バレー ボール <7時間> | <p>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なボール操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようになる。また、作戦などについての話し合いに参加することや健康や安全に気を配ることができるようになる。</p> | バレーボール | 知 | <ul style="list-style-type: none"> ○バレーボールの特性や技術の名称などを理解している。 ○トス、レシーブなど基本的なボールの操作ができる。 ○定位置に戻るなどの動きを理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> • ネット型 3年～4年 • ネット型バレーボール 5年～6年 |
| | | | | 思 | <ul style="list-style-type: none"> ○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | 国 | <ul style="list-style-type: none"> ○練習やゲームなどに積極的に参加している。 ○作戦などの話し合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 | |
| 2 | 陸上競技 <5時間> | <p>記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けつけることができるようになる。</p> <p>ペースを守り一定の距離を走ること。</p> | 長距離走 | 知 | <ul style="list-style-type: none"> ○長距離走の特性や成り立ち、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。 ○ペースを守って走ることができる。 | <ul style="list-style-type: none"> • 走・跳の運動遊び (1・2年) • 走・跳の運動 (3・4年) • 陸上運動 (5・6年) |
| | | | | 思 | <ul style="list-style-type: none"> ○自己の課題を発見している。 ○運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | 国 | <ul style="list-style-type: none"> ○積極的に走っている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 | |
| 2 3 | 球技 ゴール型 サッカー <6時間> | <p>勝敗を競う楽しさや喜び味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようになる。また、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防できるようになる。</p> | サッカー | 知 | <ul style="list-style-type: none"> ○技術や戦術の名称やポイントを理解している。 ○コントロールしたパスやシュートをすることができる。 ○守備者とボールの間に自分の身体を入れてボールをキープすることができます。 ○空間をつくったり使ったりする動きをすることができる。 | 3年～4年 <ul style="list-style-type: none"> • ゴール型ゲーム⑩ 5年～6年 <ul style="list-style-type: none"> • ゴール型サッカー⑦ |
| | | | | 思 | ○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 | |
| | | | | 国 | <ul style="list-style-type: none"> ○練習やゲームなどに積極的に参加している。 ○作戦などの話し合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 | |
| 4 3 | 保健 <16時間> | <p>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なる。</p> <p>健康についての自他の課題を発見し、より良い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。</p> <p>生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。</p> | <p>健康な生活と病気の予防①</p> <p>心身の機能の発達と心の健康</p> | 知 | <ul style="list-style-type: none"> ○健康は主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを理解している。 ○心身の機能の発達と心の健康について理解している。 | <ul style="list-style-type: none"> • 育ちゆく体と私④ 4年 • 心の健康④ 5年 |
| | | | | 思 | <ul style="list-style-type: none"> ○課題を発見し、その解決に向けて思考し判断している。 ○思考し、判断したことを表現している。 | |

保健体育科 《第2学年》単元指導計画

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とらえ、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成する。

保健体育科 第2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い、運動を豊かに実践することができるようとするため、運動、体力の必要性を理解するとともに、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。

★知は、「知識及び技能」思は、「思考力、判断力、表現力」、主は、「主体的に取り組む態度」

| 月 | 単元名 | 指導目標 | 指導内容 | 評価規準 | | | 小学校との関連 |
|--------|---------------------------------|---|-------------------------------|------|--|--|--|
| 4 | 体つくり運動 <7時間> | 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようとする。 | 体ほぐしの運動 体力を高める運動 新体力テスト | 知 | ○体つくり運動の意義と行き方、体の動きを高める方法などを理解している。 ○目的に適した運動を身に付け、組み合わせている。 | | ・体つくりの運動 1年～6年 ・体ほぐしの運動② 1年～2年 ・多様な動きをつくる運動遊び ・力試し、用具 3年～4年 ・多様な動きをつくる運動⑥⑦ 5年～6年 ・体力を高める運動⑤⑥ |
| | | | | 思 | ○自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | | |
| | | | | 国 | ○体つくり運動に積極的に取り組んでいる。 ○仲間の学習を援助しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ○話し合いに参加している。 | | |
| 4 5 | 陸上競技 <11時間> | 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、技術の名称や行き方、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附ける。短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることを目指す。 | 短距離走 リレー 走り幅跳び | 知 | ○短距離走・リレー・走り幅跳びの特性や成り立ち、技術の名称や行き方その運動に関連して高まる体力などを理解している。 ○基本的な動きや効率のよい動きを身に付けている。 | | ・走の運動遊び⑥⑦ 1年～2年 ・跳の運動遊び③④ 3年～4年 ・かけっこ、リレー ・幅跳び④⑤高跳び④⑤ 5年～6年 ・短距離走、リレー⑤ ・ハードル走④ ・走り幅跳び④ ・走り高跳び④ |
| | | | | 思 | ○自己の課題を発見している。 ○運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | | |
| | | | | 国 | ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守っている。 ○分担した役割を果たそうとしている。 ○健康・安全に気を配る。 | | |
| 6 | 球技 ゴール型 バスケットボール <8時間> | 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。 | バスケットボール | 知 | ○技術や戦術の名称やポイントを理解している。 ○コントロールしたバスやシュートをすることができる。 ○守備者とボールの間に自分の身体を入れてボールをキープすることができる。 ○空間をつくったり使ったりする動きをすることができます。 | | 3年～4年 ・ゴール型ゲーム⑩ 5年～6年 ・ゴール型バスケットボール⑦ |
| | | | | 思 | ○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 | | |
| | | | | 国 | ○練習やゲームなどに積極的に参加している。 ○作戦などの話合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 | | |
| 6 7 | 水泳 <7時間> | 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようとする。背泳ぎ、バタフライでは手と足の動き、呼吸のバランスをとって泳ぐこと。 | 背泳ぎ バタフライ | 知 | ○水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行き方、その運動に関連して高まる体力を理解している。 ○背泳ぎとバタフライは手と足の動き、呼吸のバランスを取りより早く泳げるか。 | | ・水に慣れる遊び、浮く、もぐる遊び⑧ 1年～2年 ・浮く運動、泳ぐ運動 3年～4年 ・クロール、平泳ぎ②⑧ 5年～6年 |
| | | | | 思 | ○泳法などの自己の課題を発見して合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 | | |
| | | | | 国 | ○水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に取り組めているか。 | | |
| 8 9 | 器械運動 <6時間> | 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技 | マット運動 跳び箱 | 知 | ○技の特性に応じた合理的な動き方のポイントを理解している。 ○学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ったり回転したりすることが出来る。 | | 1年～2年 ・マットを使った運動遊び ・跳び箱を使った運動遊び |

| | | | | | | |
|----------|--|--|-------------|---|--|---|
| | | を行うこと及びそれらを組み合わせることが出来るようとする。 | | | <p>○学習した基本的な技を発展させて、跳び超すことができる。</p> <p>思</p> <p>○自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>○自己の考えを他者に伝えている。</p> <p>国</p> <p>○よい演技を認めている。</p> <p>○仲間の学習を援助している。</p> <p>○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> | び 3年～4年 ・マット運動⑤ ・跳び箱運動⑤ 5年～6年 ・マット運動④⑤ ・跳び箱運動④⑤ |
| 9 10 | 球技 ベース ボール型 ソフト ボール <8時間> | 基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防する。 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとしてすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしてすること。 | ソフトボール | <p>知</p> <p>○バットを操作してボールを強く打つことができる。</p> <p>○捕る、投げるなど基本的な動きを理解している。</p> <p>○仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。</p> <p>思</p> <p>○作戦など自己の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>国</p> <p>○フェアなプレイを守ろうとする。</p> <p>○一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしている。</p> <p>○仲間の学習を援助しようとする。</p> <p>○健康・安全に気を配る。</p> | 1年～2年 ・ボール遊び ・ボールゲーム⑥⑧ 3年～4年 ・ベースボール型ゲーム⑧ 5年～6年 ・ベースボール型⑥ 3年～4年 ・ゴール型ゲーム⑩ 5年～6年 ・ゴール型サッカー⑦ | |
| 10 | 武道 <7時間> | 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、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、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて投げたり抑えたりするなどの簡単な攻防をすること。相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする。 | 柔道 | <p>知</p> <p>○伝統的な考え方、技の名称や行い方、それに関連して高まる体力などを理解している。</p> <p>○相手の動きに応じた基本動作や技を用いて投げたり抑えたりすることができる。</p> <p>思</p> <p>○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>国</p> <p>○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守っている。</p> <p>○分担した役割を果たしている。</p> <p>○禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配っている。</p> | | |
| 11 | 球技 ネット型 ソフトテニス <7時間> | ラケットでの基本的なボールの打ち方を身に付け、空いている場所をめぐる攻防を展開してゲームを楽しむ。 | ソフトテニス | <p>知</p> <p>○ソフトテニスの特性や成り立ち、技術の名称や行い方、それに関連して高まる体力などを理解している。</p> <p>○ラケットでの基本的なボールの打ち方を理解し、相手に返球することができる。</p> <p>思</p> <p>○自己の課題を発見している。</p> <p>○運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>国</p> <p>○練習やゲームなどに積極的に参加している。</p> <p>○作戦などの話し合いに参加している。</p> <p>○健康・安全に気を配っている。</p> | | |
| 11 12 | ダンス <7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。多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化をつけて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現をしたりして踊ること。 | 現代的ナリズムのダンス | <p>知</p> <p>○ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。</p> <p>○動きに変化をつけて即興的に表現することができる。</p> <p>思</p> <p>○表現などの自己の課題を発見している。</p> <p>○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>国</p> <p>○仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>○交流などの話し合いに参加している。</p> <p>○一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとしている。</p> | ・表現リズム遊び 1・2年 ・表現 3～6年 | |

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|---|---------------------------|---|---|---|
| 12 | 体育理論 <3時間> | 運動やスポーツの意義や効果と学び方、安全な行い方について理解する。 自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える。 学習に積極的に取り組むこと。 | 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方 | 知 | ○運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方を理解している。 | |
| | | | | 思 | ○自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 | |
| | | | | 国 | ○学習に積極的に取り組んでいる。 | |
| 1 | 球技 ネット型 バレー ボール <7時間> | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なボール操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようとする。また、作戦などについての話し合いに参加することや健康や安全に気を配ることができるようとする。 | バレーボール | 知 | ○バレーボールの特性や技術の名称などを理解している。 ○トス、レシーブなど基本的なボールの操作ができる。 ○定位置に戻るなどの動きを理解している。 | ・ネット型 3年～4年 ・ネット型バレーボール 5年～6年 |
| | | | | 思 | ○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | 国 | ○練習やゲームなどに積極的に参加している。 ○作戦などの話し合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 | |
| 2 | 陸上競技 <5時間> | 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けつけることができるようとする。 ペースを守り一定の距離を走ること。 | 長距離走 | 知 | ○長距離走の特性や成り立ち、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。 ○ペースを守って走ることができる。 | ・走・跳の運動遊び (1・2年) ・走・跳の運動 (3・4年) ・陸上運動(5・6年) |
| | | | | 思 | ○自己の課題を発見している。 ○運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 | |
| | | | | 国 | ○積極的に走っている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 | |
| 2 3 | 球技 ゴール型 サッカー <6時間> | 勝敗を競う楽しさや喜び味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようになる。また、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防できるようになる。 | サッカー | 知 | ○技術や戦術の名称やポイントを理解している。 ○コントロールしたパスやシュートをすることができる。 ○守備者とボールの間に自分の身体を入れてボールをキープすることができる。 ○空間をつくったり使ったりする動きをすることができる。 | 3年～4年 ・ゴール型ゲーム⑩ 5年～6年 ・ゴール型サッカー⑦ |
| | | | | 思 | ○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 | |
| | | | | 国 | ○練習やゲームなどに積極的に参加している。 ○作戦などの話し合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 | |
| 4 3 | 保健 <16時間> | 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こと。 健康について自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える。 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 | 傷害の防止 健康な生活と病気の予防② | 知 | ○生活習慣病の予防や飲酒、喫煙、薬物乱用が与える影響を理解している。 ○傷害の防止について応急手当の意義などを理解している。 | ・育ちゆく体と私④ 4年 ・心の健康④ 5年 |
| | | | | 思 | ○課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともにそれらを表現している。 ○傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考えそれらを表現している。 | |

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

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とらえ、生涯にわたって心身の健康を保つ力・豊かなフットワークを実現するための姿勢・能力を養成する。

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い、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とするため、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) 運動について自己や仲間の課題を発見し、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、公正に取り組み、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、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

| 月 | 単元名 | 指導目標 | 指導内容 | 評価規準 | | | 小学校との関連 |
|--------|--|--|-------------------------------|-------------|--|--|--|
| 4 | 体づくり運動 <7時間> | 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができますようにする。 | 体ほぐしの運動 体力を高める運動 新体力テスト | 知 思 国 | ○体づくり運動の意義と行き方、体の動きを高める方法などを理解している。 ○目的に適した運動を身に付け、組み合わせている。 ○自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ○体づくり運動に積極的に取り組んでいる。 ○仲間の学習を援助しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ○話し合いに参加している。 | | ・体づくりの運動 1年～6年 ・体ほぐしの運動② 1年～2年 ・多様な動きをつくる運動遊び ・力試し、用具 3年～4年 ・多様な動きをつくる運動⑥⑦ 5年～6年 ・体力を高める運動⑤⑥ |
| 4 5 | 陸上競技 <11時間> | 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、技術の名称や行き方、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ける。短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることを目指す。 | 短距離走 リレー 走り幅跳び | 知 思 国 | ○短距離走・リレー・走り幅跳びの特性や成り立ち、技術の名称や行き方その運動に関連して高まる体力などを理解している。 ○基本的な動きや効率のよい動きを身に付けている。 ○自己の課題を発見している。 ○運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守っている。 ○分担した役割を果たそうとしている。 ○健康・安全に気を配る。 | | ・走の運動遊び⑥⑦ 1年～2年 ・跳の運動遊び③④ 3年～4年 ・かけっこ、リレー ・幅跳び④⑤高跳び④⑤ 5年～6年 ・短距離走、リレー⑤ ・ハーダル走④ ・走り幅跳び④ ・走り高跳び④ |
| 6 | 球技 ベース ボール型 ソフト ボール <8時間> | 基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防する。 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること。 | ソフトボール | 知 思 国 | ○バットを操作してボールを強く打つことができる。 ○捕る、投げるなど基本的な動きを理解している。 ○仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。 ○作戦など自己の考えたことを他者に伝えている。 ○フェアなプレイを守ろうとする。 ○一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしている。 ○仲間の学習を援助しようとする。 ○健康・安全に気を配る。 | | 1年～2年 ・ボール遊び ・ボールゲーム⑥⑧ 3年～4年 ・ベースボール型ゲーム⑧ 5年～6年 ・ベースボール型⑥ 3年～4年 ・ゴール型ゲーム⑩ 5年～6年 ・ゴール型サッカー⑦ |
| 6 7 | 水泳 <7時間> | 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようとする。背泳ぎ、バタフライでは手と足の動き、呼吸のバランスをとって泳ぐこと。 | クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ | 知 思 国 | ○水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行き方、その運動に関連して高まる体力を理解している。 ○クロールと平泳ぎは安定したペースで長く泳いだり早く泳いだりできる。 ○背泳ぎとバタフライは安定したペースで泳げる。 ○泳法などの自己の課題を発見して合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 | | ・水に慣れる遊び、浮く、もぐる遊び⑧ 1年～2年 ・浮く運動、泳ぐ運動 3年～4年 ・クロール、平泳ぎ②⑧ 5年～6年 |

| | | | | | | |
|----------|---------------------|--|---------------|-------------|--|---|
| | | | | 国 | ○水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に取り組めているか。 | |
| 8 9 | 器械運動 <6時間> | 技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。鉄棒では支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。 | 鉄棒 | 知 思 学 | <p>○技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。</p> <p>○基本的な技を滑らかに行い、それらを組み合わせることができる。</p> <p>○自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>○自己の考えを他者に伝えている。</p> <p>○よい演技を認めている。</p> <p>○仲間の学習を援助している。</p> <p>○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・鉄棒を使った運動遊び 1年～2年 ・鉄棒を使った運動遊び 3年～6年 |
| 9 10 | 球技 ネット型 <8時間> | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なボール操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。また、作戦などについての話し合いに参加することや健康や安全に気を配ることができるようとする。 | バレーボール | 知 思 国 | <p>○バレーボールの特性や技術の名称などを理解している。</p> <p>○トス、レシーブなど基本的なボールの操作ができる。</p> <p>○定位置に戻るなどの動きを理解している。</p> <p>○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>○練習やゲームなどに積極的に参加している。</p> <p>○作戦などの話し合いに参加している。</p> <p>○健康・安全に気を配っている。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ネット型 3年～4年 ・ネット型バレーボール 5年～6年 |
| 10 | 陸上競技 <5時間> | 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けつけることができるようとする。 ペースを守り一定の距離を走ること。 | 長距離走 | 知 思 国 | <p>○長距離走の特性や成り立ち、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。</p> <p>○ペースを守って走ることができる。</p> <p>○自己の課題を発見している。</p> <p>○運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>○積極的に走っている。</p> <p>○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・走・跳の運動遊び (1・2年) ・走・跳の運動 (3・4年) ・陸上運動(5・6年) |
| 11 | 武道 <7時間> | 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、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、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて投げたり抑えたりするなどの簡単な攻防をすること。相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする。 | 柔道 | 知 思 国 | <p>○伝統的な考え方、技の名称や行い方、それに関連して高まる体力などを理解している。</p> <p>○相手の動きに応じた基本動作や技を用いて投げたり抑えたりすることができる。</p> <p>○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守っている。</p> <p>○分担した役割を果たしている。</p> <p>○禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配っている。</p> | |
| 11 12 | 球技 ゴール型 <7時間> | 仲間と連携した動きによってゴール前に空間を作りだして攻防を展開できるようとする。 | アルティメット | 知 思 国 | <p>○技術や戦術の名称やポイントを理解している。</p> <p>○コントロールしたパスなどができる。</p> <p>○守備者とディスクの間に自分の身体を入れてディスクをキープすることができる。</p> <p>○空間をつくったり使ったりする動きをすることができる。</p> <p>○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>○練習やゲームなどに積極的に参加している。</p> <p>○作戦などの話し合いに参加している。</p> <p>○健康・安全に気を配っている。</p> | <p>3年～4年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール型ゲーム⑩ 5年～6年 ・ゴール型 |
| 12 | 体育理論 <3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とする。 | 文化としてのスポーツの意義 | 知 | ○スポーツおよび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について理解している。 | |

| | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|--|--|-------------|--|--|
| | | 体育の見方・考え方を育み、現在および将来における自己の適正等に応じた運動やスポーツとの多様な関わり方を見つけることができるようとする。 | | 思 國 | ○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。 ○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。 | |
| 1 | 球技 ゴール型 ハンド ボール <7時間> | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、特性や成り立ち、技術の名称や行い方、運動に関して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを開すること。 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すること。 | ハンドボール | 知 思 國 | ○ハンド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している。 ○パスやドリブルなどの基本的なボール操作と空間に走り込むなどの動きができる。 ○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ○練習やゲームなどに積極的に参加している。 ○作戦などの話し合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 | ・ゴール型ゲーム⑩ 3年～4年 ・ゴール型 5年～6年 |
| 2 | 球技 ネット型 バドミントン <7時間> | 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なシャトルの打ち方を身に付け、定位に戻るなどの動きで空いている場所をめぐる攻防を展開してゲームを楽しむ。また、作戦などについての話し合いに参加することや健康や安全に気を配ることができるようとする。 | バドミントン | 知 思 國 | ○バドミントンの特性や技術の名称などを理解している。 ○基本的なシャトルの打ち方ができる。 ○定位に戻るなどの動きを理解している。 ○攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ○練習やゲームなどに積極的に参加している。 ○作戦などの話し合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 | ・ネット型 3年～4年 ・ネット型バドミントン 5年～6年 |
| 2 3 | ダンス <6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なる。多様なテーマから表したいイメージを捉え、動きに変化をつけて即興的に表現したり、変化のあるひとまとまりの表現をしたりして踊ること。 | 現代的なリズムのダンス | 知 思 國 | ○ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。 ○動きに変化をつけて即興的に表現することができる。 ○表現などの自己の課題を発見している。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ○仲間の学習を援助しようとしている。 ○交流などの話し合いに参加している。 ○一人一人の違いに応じた表現や役割を認めようとしている。 | ・表現リズム遊び 1・2年 ・表現 3～6年 |
| 4 3 3 | 保健分野 <16時間> | 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。 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようとする。 | 健康な生活と病気の予防 普通救命講習 セーフティ教室(薬物乱用防止教室) | 知 思 | ○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、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。 ○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。 | 5年～6年 ・けがの防止④ ・病気の予防④ |