

令和5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生活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、体づ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。 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。 主 スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。	知 観察、発言 実技テスト 定期テスト 思 発言 学習カード 主 発言、観察 グループワーク
	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		
	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		
5	2 陸上競技 <6時間>	① 短距離走・スタート ② リレー	知 ・健康な生活と疾病の予防について理解して。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。 思 ・健康な生活と疾病の予防について、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。 主 ・健康な生活と疾病の予防についての学習に主体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や喜びを味わい、ネット型や種目の特性、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	知 観察、発言 実技テスト 定期テスト 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
	3 健康な生活と病気の予防 <5時間>	1 健康の成り立ち 2 体の発育発達 3 食生活と健康 4 休養・睡眠と健康 5 心の健康		
	4 スポーツテスト			

6	4バレーボール <8時間>	①バレーボールの成り立ち ②基本動作、パス ③連携・試合		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
9			主	・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、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	主発言、観察 グループワーク
	3水泳 <5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
	4空手 <6時間>	①武道の歴史 ②礼法・礼儀作法 ③形	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
10			主	・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、種目の特性や成り立ち、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	主発言、観察 グループワーク
	5 体づくり運動 <2時間>	①体操 ②リズム体操	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
	3心身の発達と心の健康 <15時間>	①生殖器官の発達 ②呼吸器、循環器の発達 ③性とどう向き合うか ④自己形成	思	保：健康な生活と疾病の予防について、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。 保：心身の発達についての学習に自主的に取り組もうとしている。	思ノート、発言 定期テスト グループワーク
	6ダンス <8時間>	⑤心の発達 ⑥欲求不満やストレスへの対処 ⑦リラクゼーション ⑧心と体のSOS	主	・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、種目の特性や成り立ち、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	主発言、観察 グループワーク
11					
	7陸上競技 長距離走 <7時間>	①長距離走の成り立ち ②ペース走 ③タイム計測	知	仲間との交流、楽しさ喜びを味わい、種目の特性や成り立ち、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
12			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
			主	・次の運動について、技術の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、種目の特性や成り立ち、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	主発言、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	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
			主	次の運動について、技術の向上や競争の楽しさ喜びを味わい、ベースボール型、ゴ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	主発言、観察 グループワーク
2					
	8ソフトボール	①ソフトボールの成り立ち	知	仲間との交流、楽しさ喜びを味わい、種目の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力	知観察、発言 実技テスト

3	8ソフトボール <7時間> 8バスケットボール <7時間>	②キャッチボール ③バッティング ④試合	などを理解するとともに、基本的な動作が理解	定期テスト ④ノート、発言 定期テスト ⑤発言、観察 グループワーク	
		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	④		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。
			⑤		・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、ゴ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

余剰時間は、体づくり運動、体操等にあてる。