

令和4年度 保健体育科 《第3学年女子》年間指導計画・評価計画

担当:西川

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、運動を豊かに実践することができるようになるとともに、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見出し、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する態度を養う。

★知は、運動への知識・技能、思は、運動についての思考・判断・表現、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		評価方法	小学校との関連
4	体つくり運動 <7時間> 体ほぐしの運動 体力を高める運動	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。	ストレッチ体操、筋力トレーニング他	知	運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。	行動観察 学習カード	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	ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るために運動計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 学習カード 定期テスト				
	主	体つくり運動の楽しさや心地よさが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こと、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。	行動観察 定期テスト				
	体育理論 <3時間> 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	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。 運動の意義や効果について関心を持てるようになる。 学年種目の練習の中で意見を出し合い、クラスのまとめを目指す	文化としてのスポーツの意義について 体育祭練習、学年競技、行進など	知	文化としてのスポーツの意義について理解している。	行動観察	
		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。	行動観察 定期テスト			
		主	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。	行動観察 定期テスト			

4	陸上競技 <6時間> 短距離走、 リレー	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。	スタートの方法 中間疾走、フィニ ッシュの走り方 リレーのルール とバトンパス	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。 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。	行動観察	1年～2年 ・走の運動遊び⑥⑦ ・跳の運動遊び③④
				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。	行動観察	3年～4年 ・かけっこ、リレー 5年～6年 ・短距離走、リレー⑤ ・ハードル走④
				主	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 しようとしてすること、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。	行動観察 実技テスト	
5	ダンス <5時間> 創作ダンス	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 や踊りを通して仲間と交流ができるようにす る。	創作ダンス 体育祭に向けて の集団演技	知	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。 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。	行動観察	
				思	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。	行動観察 定期テスト	
				主	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。	行動観察 実技テスト	
6	球技 <9時間> ベースボール型 ソフトボール	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。	スローイング、キ ヤッチング、フィ ールディング、ヒ ッティング、ベー スランニング	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。	行動観察 学習カード	
				思	生涯にわたって球技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	行動観察 定期テスト 学習カード	
				主	球技の楽しさや喜びを味わう能够 できるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、 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。	行動観察 実技テスト	

7	水泳 <10時間> クロール、 平泳ぎ、背泳ぎ、 バタフライ	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とする。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。	姿勢・息継ぎ、手足の動きのバランス	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。 水泳の特性に応じた効率的な泳法を身に付けている。	行動観察 学習カード	1年～2年 ・水に慣れる遊び、浮く、もぐる遊び⑧
				思	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。	行動観察 学習カード	3年～4年 ・浮く運動、泳ぐ運動
				国	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こと、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。	行動観察 実技テスト	5年～6年 ・クロール、平泳ぎ②⑧
9	器械運動 <6時間> マット運動 薬物乱用防止教室	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とする。 マット運動は回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと。 技の補助をし合う中で、互いを尊重し安全に配慮する。 心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解させることを目指す。	前転・倒立前転・開脚前転・とび前転 後転・開脚後転 側方倒立回転・側方倒立回転 1/4ひねり 片足平均立ち 頭倒立・倒立	知	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 器械運動の特性に応じて演技するため、自己に適した技を身に付けている。	行動観察 学習カード	
				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。	行動観察 定期テスト 学習カード	
				国	器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を讀えようとすること、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。	行動観察 実技テスト	
9 10	陸上競技 <9時間> 50mH、 走高跳び ハンドボール投げ	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。ハードル走では、滑らかな動きで速く走ることを目指す ハンドボール投げでは理にかなった投動作を理解できるようとする。	50mH、 走り高跳び ハンドボール投げ	知	陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 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	行動観察 学習カード	
				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。	行動観察 学習カード 定期テスト	
				国	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こと、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。	行動観察 実技テスト	

11	球技・ネット型 バレーボール <9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ゲームが展開できるようにする。</p> <p>バレーボールは、役割に応じたボール操作ができるようになること。</p> <p>バドミントンでは、安定した用具の操作と動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。</p>	<p>バレーボールはオーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サービス、簡易ゲーム</p> <p>バドミントンはオーバーヘッドストローク、アンダーハンドストローク、サービス、ショット、簡易ゲーム</p>	<p>知</p> <p>思</p> <p>国</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> <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能や仲間と連携した動きを身に付けている。</p>	行動観察				
					<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>	行動観察				
12	バドミントン <8時間>				<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こと、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>	行動観察 実技テスト				
					<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> <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能や仲間と連携した動きを身に付けている。</p>	行動観察 学習カード				
					<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>	行動観察 学習カード				
1	球技選択 <16時間> バレーボール バスケットボール バドミントン フットサル	<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。ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること</p>	<p>基本技術のチーム練習 簡易ゲーム</p>	<p>知</p> <p>思</p> <p>国</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こと、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>	行動観察	<p>1年～2年 ・ボール遊び、 ボールゲーム⑥⑧</p> <p>3年～4年 ・ゴール型ゲーム⑩</p> <p>5年～6年 ・ゴール型バスケットボール</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> <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能や仲間と連携した動きを身に付けている。</p>	行動観察 学習カード				
					<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>	行動観察				
2					<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こと、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>	行動観察				
					<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> <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能や仲間と連携した動きを身に付けている。</p>	行動観察 学習カード				
					<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>	行動観察				
3	保健 <18時間> 健康な生活と病気の予防	<p>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とする。</p>		<p>知</p> <p>思</p> <p>国</p>	<p>健康の成り立ちと疾病的発生要因、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>	行動観察 学習カード				
					<p>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>	行動観察 学習カード				
					<p>健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p>	行動観察 定期テスト				