

令和4年度 保健体育科《第3学年》年間指導計画

担当（ 松下 剛 ）

保健体育科の目標	（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健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。
----------	---

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、公正に取り組む、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。

※【知】は「知識・技能」、【思】は「思考・判断・表現」、【態】は「主体的に学習に取り組む態度」

月		単元名	学習内容	評価規準		評価資料
4・5・6・7月		体づくり運動 （7時間）	体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画	【知】	○体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。 ○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。 ○目的に適した運動の計画を立て、取り組むことができる。	【知】 A、B
				【思】	○自己や仲間の課題を発見し、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ている。	【思】 A～C
				【態】	○体づくり運動に主体的に取り組もうとしている。 ○互いに助け合い、教え合おうとしている。 ○一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。 ○健康・安全を確保し、話し合いに参加しようとしている。	【態】 A～C
		陸上競技 （12時間）	短距離走 リレー	【知】	○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができる。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動の観察の方法などを理解している。 ○各種特有の技能を身に付けている。 ○中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることができる。 ○バトンの受渡して次走者のスピードを十分高めることができる。	【知】 A、B
				【思】	○動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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、自己の考えたことを他者に伝えている。	【思】 A～C
				【態】	○自主的に取り組もうとしている。 ○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いる。 ○自己の責任を果たそうとしている。 ○健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	【態】 A～C
		ダンス （8時間）	創作ダンス	【知】	○感じを込めて踊ったりみんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わうことができる。 ○ダンスの名称用語、踊りの特徴と表現の仕方運動観察の方法体力の高め方などを理解している。 ○イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができる。	【知】 A、B
				【思】	○表現などの自己や仲間の課題を発見し、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ている。	【思】 A～C
				【態】	○主体的に取り組もうとしている。 ○互いに助け合い教え合おうとしている。 ○作品や発表などの話し合いに貢献しようとしている。 ○健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとしている。	【態】 A～C
		球技（ゴール型） （9時間）	サッカー	【知】	○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察方法を理解している。 ○作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームを展開することができる。 【ゴール型】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をすることができる。	【知】 A、B
				【思】	○攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。	【思】 A～C
				【態】	○主体的に取り組もうとしている。 ○フェアなプレイを大切にしようとしている。 ○作戦などについて話し合いに貢献しようとしている ○一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。 ○健康・安全を確保し、互いに助け合い教え合おうとしている。	【態】 A～C
		保健分野 （6時間）	健康の成り立ちと疾病の発生要因	【知】	○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について理解する。また、疾病は、主体と環境の要因が関わり合って発生することについて理解する。	【知】 A、B
				【思】	○健康の成り立ちと疾病の発生要因について課題を発見し、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。	【思】 A～C
				【態】	○健康の成り立ちと疾病の発生要因についての学習に主体的に取り組もうとしている。	【態】 A～C
		水泳 （8時間）	4泳法、リレー	【知】	○記録の向上や競技の楽しさや喜びを味わうことができる。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解している。 ○効率的に泳ぐことができる。 ○手と足の動き、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ができる。	【知】 A、B
				【思】	○泳法など自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫すると共に、自己の考えたことを他者に伝えている。	【思】 A～C
				【態】	○自主的に取り組もうとしている。 ○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いる。 ○自己の責任を果たそうとしている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ○水泳の事故防止に関する心得を尊重するなど健康・安全を確保しようとしている。	【態】 A～C
		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	【知】	○文化としてのスポーツの意義について理解している。	【知】 B
			国際的なスポーツ大会が果たす文化的な役割	【思】	○文化としてのスポーツの意義について、自分の課題を発見し、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。	【思】 A～C
			人々を結びつけるスポーツの文化的な働き	【態】	○文化としてのスポーツの意義についての学習に積極的に取り組もうとしている。	【態】 A～C

8・9・10・11・12月	武道 (8時間)	柔道	【知】	○技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができる。　○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している。 ○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。	【知】 A、B
			【思】	○攻防などの自己や仲間の課題を発見し、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ている。	【思】 A～C
			【態】	○主体的に取り組もうとしている。　○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。　○自己の責任を果たそうとしている。 ○健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	【態】 A～C
	陸上競技 (9時間)	長距離走	【知】	○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができる。　○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動の観察の方法などを理解している。　○各種特有の技能を身に付けている。 ○自己に適したペースを維持して走ることができる。	【知】 A、B
			【思】	○動き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するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。	【思】 A～C
			【態】	○自主的に取り組もうとしている。　○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いる。　○自己の責任を果たそうとしている。 ○健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	【態】 A～C
	器械運動 (8時間)	マット運動 跳び箱運動	【知】	○技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。　○技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解している。　○自己に適した技で演技することができる。 【マット運動】 ○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ができる。　○条件を変えた技や発展技を行うことができる。　○基本的な技と発展技を構成し演技することができる。 【跳び箱運動】 ○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ができる。　○条件を変えた技や発展技を行うことができる。	【知】 A、B
			【思】	○技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決にむけて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。	【思】 A～C
			【態】	○主体的に取り組もうとしている。　○よい演技讀えようとしている。　○健康、安全を確保し、互いに助け合い、教え合おうとしている。　○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	【態】 A～C
	陸上競技 (8時間)	ハードル走	【知】	○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができる。　○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動の観察の方法などを理解している。　○スピードを維持した走りからハードルを低く超すことができる。	【知】 A、B
			【思】	○動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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、自己の考えたことを他者に伝えている。	【思】 A～C
			【態】	○自主的に取り組もうとしている。　○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いる。　○自己の責任を果たそうとしている。 ○健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。	【態】 A～C
	保健分野 (4時間)	健康と環境	【知】	○健康と環境について理解したことを言ったり書いたりすることができる。	【知】 A、B
			【思】	○健康と環境について、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。	【思】 A～C
			【態】	○健康と環境についての学習に主体的に取り組もうとしている。	【態】 A～C
1・2・3月	球技（ベースボール型） (9時間)	ソフトボール	【知】	○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。　○球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動で高まる体力などを理解している。　○基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。 【ゴール型】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ができる。	【知】 A、B
			【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するとともに自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	【思】 A～C
			【態】	○積極的に取り組もうとしている。　○フェアプレイを守ろうとしている。　○作戦などについて話し合いに参加しようとしている。 ○健康、安全に気を配り、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。	【態】 A～C
	球技（ゴール型） (9時間)	バスケットボール	【知】	○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。　○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察方法を理解している。 ○作戦に応じた技能で仲間と連携し、ゲームを展開することができる。 【ゴール型】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をすることができる。	【知】 A、B
			【思】	○攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ている。	【思】 A～C
			【態】	○自主的に取り組もうとしている。　○フェアなプレイを大切にしようとしている。　○作戦などについて話し合いに貢献しようとしている ○一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。　○健康・安全を確保し、互いに助け合い教え合おうとしている。	【態】 A～C
	保健分野 (6時間)	健康と環境	【知】	○健康と環境について理解したことを言ったり書いたりすることができる。	【知】 A、B
			【思】	○健康と環境について、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。	【思】 A～C
			【態】	○健康と環境についての学習に主体的に取り組もうとしている。	【態】 A～C