

## 令和3年度 保健体育科《第3学年》 年間指導計画

担当 ( 村上 智恵 )

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他の課題を発見し、合理的な解決に向けて患者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。	
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や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて患者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	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【態】 ○体づくり運動に自動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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	陸上競技 (12時間)	短距離走 リレー 走高跳びまたは走り幅跳び	<p>【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。 ○技術の名称や行き方、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。</p> <p>【思】 ○バトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。 ○リスカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 ○スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。</p> <p>【態】 ○自動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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	ダンス (8時間)	ダンス	<p>【知】 ○感覚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じた交流や発表をすることができる。</p> <p>【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。</p> <p>【態】 ○自動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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	球技(ネット型) (9時間)	バレーボール	<p>【知】 ○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。 ○技術の名称や行き方、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。</p> <p>【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。</p> <p>【態】 ○自動的に取り組もうとしている。 ○フェアなフレイを大切にしようとしている。 ○作戦などについて話合いに貢献しようとしている ○一人一人の違いに応じたフ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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	水泳 (8時間)	4泳法、リレー	<p>【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。 ○技術の名称や行き方、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、安定したベースで長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。</p> <p>【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ともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</p> <p>【態】 ○自動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守するなど健康・安全を確保しようとしている。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	体育理論	現代生活におけるスポーツの文化的意義 (1時間)	○スポーツは、文化的な生活を豊かに生きるために重要なことを理解する。	【知】 B
		国際的なスポーツ大会が果たす文化的な役割 (1時間)	○オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることを理解する。	【思】 A~C
		人々を結びつけるスポーツの文化的な働き (1時間)	○スポーツは、民族や国、人種や国、人種や性、障害の違いなどを越えて人々を結びつけることを理解する。	【態】 A~C
	陸上競技 (8時間)	ハーハード走	<p>【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。 ○技術の名称や行き方、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ハードを低く超すことができる。</p> <p>【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。</p> <p>【態】 ○自動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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	器械運動 (9時間)	マット運動 跳び箱運動	<p>【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。 ○技術の名称や行き方、体力の高め方、運動の観察の方法などを理解している。 ○マット運動で跳び箱運動の基本的な動きを身につけていくことができる。</p> <p>【思】 ○案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。 ○案件を変えた技や発展技を行うことができる。</p> <p>【態】 ○自動的に取り組もうとしている。 ○よい演技譲りようとしている。 ○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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
9・10・11・12月	武道 (8時間)	柔道	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【態】 ○自動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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	陸上競技 (9時間)	長距離走	<p>【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。 ○技術の名称や行き方、体力の高め方、運動の観察の方法などを理解している。 ○自己に適したペースを維持して走ることができる。</p> <p>【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。</p> <p>【態】 ○自動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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	感染症の原因とその広がり方 (1時間)	○感染症の原因となる病原体や感染症の広がり方について理解する。		【知】 A~B
	感染症の予防 (2時間)	○感染症を予防するために有効な方法について理解する。		【思】 A~C
	性感染症の予防 (2時間)	○若い世代における性感染症の現状や効果的な予防方法について理解する。		【態】 A~C
	エイズの予防 (2時間)	○エイズという病気とその予防方法について理解する。		
	保健・医療機関の利用 (1時間)	○保健・医療機関の利用の仕方について理解する。		
	医薬品の利用 (1時間)	○薬の正しい使い方について理解する。		
	個人の健康を守る社会の取り組み (1時間)	○地域の保健活動など、私たちの健康を支えている社会的な取り組みについて理解する。		
	球技(ゴール型) (9時間)	ハンドボール	<p>【知】 ○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。 ○技術の名称や行き方、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。</p> <p>【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。</p> <p>【態】 ○自動的に取り組もうとしている。 ○フェアなフレイを大切にしようとしている。 ○作戦などについて話合いに貢献しようとしている ○一人一人の違いに応じたフ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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
1・2・3月	球技(ゴール型) (9時間)	ソフトボール	<p>【知】 ○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。 ○技術の名称や行き方、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。</p> <p>【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。</p> <p>【態】 ○自動的に取り組もうとしている。 ○フェアなフレイを大切にしようとしている。 ○作戦などについて話合いに貢献しようとしている ○一人一人の違いに応じたフ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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	球技(ゴール型) (9時間)	バスケットボール	<p>【知】 ○競技を競う楽しさや喜びを味わうことができる。 ○技術の名称や行き方、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。</p> <p>【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。</p> <p>【態】 ○自動的に取り組もうとしている。 ○フェアなフレイを大切にしようとしている。 ○作戦などについて話合いに貢献しようとしている ○一人一人の違いに応じたフ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。</p>	【知】 A~B 【思】 A~C 【態】 A~C
	環境への適応能力 (1時間)	○環境の変化に対する体の働きについて理解する。		【知】 B
	活動に対する環境 (1時間)	○活動がやすい環境について理解する。		
	室内の空気の衛生的管理 (1時間)	○空気が健康に与える影響について理解する。	<p>【知】 ○身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること、身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること、また、快適で能率の良い生活を送るために温度、湿度、明るさには一定の範囲があることについて理解したことを行った。</p> <p>【思】 ○飲料水や空気は、健康と密接な関係があること、また飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることについて理解したことを行った。</p> <p>○人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることについて理解したことを言つたり書いたりしている。</p>	【思】 A~C