

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

- 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。
- 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。
- 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るようにする。	体ほぐしの運動 体力を高める運動 新体力テスト	知 ○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ている。 ○目的に適した運動を身に付け、組み合わせている。 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。 主 ○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 <9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つける。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	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。 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。 主 ○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 ・ハードル走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。 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、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする。	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展開することができる。 思 ○作戦など自己の考えたことを他者に伝えている。 主 ○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。	・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
6 7	水泳 <9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にする。手と足、呼吸のバランスをとりクロール	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。 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。	・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

		ルでは、速く泳ぐこと、平泳ぎでは長く泳ぐこと。		国	○水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に取り組んでいるか。	
8 9	器械運動 <7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。マット運動では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を行うこと及びそれらを組み合わせること。	マット運動	知 関 国	○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。 ○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。 ○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。 ○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。	・マットを使った運動遊び 1年～2年 ・跳び箱を使った運動遊び 3年～4年 ・マット運動⑤ ・跳び箱運動⑤ ・マット運動④⑤ ・跳び箱運動④⑤ 5～6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易な攻防をすること。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 関 国	○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。 ○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。 ○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。 ○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守っている。 ○分担した役割を果たしている。 ○禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配っている。	
11	球技 ゴール型 ハンド ボール <8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展開すること。 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 関 国	○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
12	陸上競技 <10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にする。 リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。	ハードル走 持久走	知 関 国	○ハードル走に関連して高まる体力を理解している。 ○リズムカルで滑らかにハードルを越すことができる。 ○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。 ○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。	・走の運動遊び⑥⑦ 1年～2年 ・跳の運動遊び③④ 3年～4年 ・幅跳び④⑤ ・ハードル走④ ・走り幅跳び④ ・走り高跳び④ 5～6年
1	球技 ゴール型 サッカー <8時間>	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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する。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する。	サッカー	知 関 国	○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。 ○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。 ○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。	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
2	球技 ネット型 バレー	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	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。	・ネット型 3年～4年 ・ネット型バレーボール 5年～6年

	ボール <8時間>	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にする。			○定位置に戻るなどの動きを理解している。	
				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。	
				主	○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。	
3	ダンス <5時間>	感じを込めて踊ったりみんなで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。リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊る。	現代的なリズムのダンス	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。 ○リズムの特徴を捉え、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊っている。	・表現リズム遊び 1・2年 ・表現 3～6年
				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。 ○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。	
				主	○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。	
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ようにする。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。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。	健康な生活と病気の予防① 心身の発達と心の健康	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。	・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している。 ○思考し、判断したことを表現している。	
11	体育理論 <3時間>	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。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。学習に積極的に取り組むこと。	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。	
				主	○学習に積極的に取り組んでいる。	

保健体育科《第2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

- 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。
- 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。
- 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。

★**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	体づくり運動 <7時間>	身体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。	体ほぐしの運動 体力を高める運動 新体力テスト	知 ○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。 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。 主 ○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 ・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
4 5	陸上競技 <9時間>	短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受け渡して次走者のスピードを高められるようにする。	短距離走 リレー	知 ○短距離走・リレーの特性や成り立ち、技術の名称や動きのポイントを理解している。 ○スタート時に地面を力強くキックし、徐々に状態を起こして、加速することができる。 ○リレーの次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。 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。 主 ○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。	1年～2年 ・走の運動遊び⑥⑦ ・跳の運動遊び③④ 3年～4年 ・かけっこ、リレー 5年～6年 ・短距離走、リレー⑤ ・走り幅跳び④ ・走り高跳び④
6	球技 ネット型 バレー ボール <8時間>	ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして相手側のコートに空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。	バレーボール	知 ○技術や戦術の名称やポイントを理解している。 ○サーブやスパイクを狙った位置に打つことができる。 ○次のプレイがしやすい高さや位置にボールを上げることができる。 ○ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 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。 主 ○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。	3年～4年 ・ネット型 5年～6年 ・ネット型
6 7	水泳 <9時間>	クロール、平泳ぎ、背泳ぎ及びバタフライの4種類の泳法と複数で泳ぐこと、又はリレーをすることができるようにする。	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	知 ○水泳の特性に応じた効率的な泳法を身に付けている。 ○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。 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。 主 ○水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に取り組んでいる。	1年～2年 ・水に慣れる遊び、浮く、もぐる遊び⑧ 3年～4年 ・浮く運動、泳ぐ運動 5年～6年 ・クロール、平泳ぎ②⑧

9	陸上競技 <6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にする。リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。	ハードル走	知	○ハードル走に関連して高まる体力を理解している。 ○リズムカルで滑らかにハードルを越すことができる。	<ul style="list-style-type: none"> 走の運動遊び⑥⑦ 1年～2年 跳の運動遊び③④ 3年～4年 幅跳び④⑤ ハードル走④ 走り幅跳び④ 走り高跳び④ 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	○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。	
9	球技 ベースボール型 ソフトボール <9時間>	易しい投球に対する安定したバット操作による攻撃と、仲間と連携した守備のバランスの取れた攻防を展開できるようにする。	ソフトボール	知	○技術や戦術の名称やポイントを理解している。 ○身体の軸を安定させて狙った方向にボールを打ちかえすことができる。 ○ねらった方向へステップを踏みながら一連の動きでボールを投げるができる。 ○打球や走者の位置に応じて連携した守備を展開することができる。	<ul style="list-style-type: none"> 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 6年 ベースボール型⑥
				思	○作戦など自己の考えたことを振り返ったり、他者に伝えたりしている。	
				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。	
10	武道 <7時間>	相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開できるようにする。	柔道	知	○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、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。 ○攻防を展開するために必要なポイントを踏まえた得意技を身に付けている。	
				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	○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守っている。 ○分担した役割を果たしている。 ○禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配っている。	
11	器械運動 <5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にする。	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。 ○学習した基本的な技を発展させて、跳び越すことができる。	<ul style="list-style-type: none"> 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 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	○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。	
				国	○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。	
12	ダンス <5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。	創作ダンス	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。	<ul style="list-style-type: none"> 表現リズム遊び 1・2年 表現 3～6年
				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。	
				国	○仲間の学習を援助しようとしている。 ○交流などの話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。	
				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。○自己や仲間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。	
1	球技	ボール操作と空間に走り	バスケットボ	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	<ul style="list-style-type: none"> 3年～4年 ゴール型ゲーム⑩

	ゴール型 バスケットボール <8時間>	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。	ール		<p>きる。</p> <p>○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。</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>	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。	
				主	○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。	
2	球技 ゴール型 サッカー <8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		<p>知</p> <p>○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。</p> <p>○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。</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>	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。	
				主	○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。	
3	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 ができるようにする。 ペースを守り一定の距離 を走ること。	長距離走		<p>知</p> <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>	・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。	
				主	○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。	
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にす 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)		<p>知</p> <p>○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、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>	5年～6年 ・けがの防止④ ・病気の予防④
				思	○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。	
				主	○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。	
11	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 るようにする。 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に する。	文化としての スポーツの意 義		<p>知</p> <p>○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。</p>	
				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。	
				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。	

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3学年の目標

- 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。
- 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。
- 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。

★**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	体づくり運動 <7時間>	身体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。	体ほぐしの運動 体力を高める運動 新体力テスト	知 ○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。 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。 主 ○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 ・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
4 5	陸上競技 <9時間>	短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受け渡して次走者のスピードを高められるようにする。	短距離走 リレー	知 ○短距離走・リレーの特性や成り立ち、技術の名称や動きのポイントを理解している。 ○スタート時に地面を力強くキックし、徐々に状態を起こして、加速することができる。 ○リレーの次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。 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。 主 ○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。	1年～2年 ・走の運動遊び⑥⑦ ・跳の運動遊び③④ 3年～4年 ・かけっこ、リレー 5年～6年 ・短距離走、リレー⑤ ・走り幅跳び④ ・走り高跳び④
6	球技 ネット型 バレー ボール <8時間>	ポジションの役割に応じたボールや用具の操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして相手側のコートに空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。	バレーボール	知 ○技術や戦術の名称やポイントを理解している。 ○サーブやスパイクを狙った位置に打つことができる。 ○次のプレイがしやすい高さや位置にボールを上げることができる。 ○ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 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。 主 ○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。	3年～4年 ・ネット型 5年～6年 ・ネット型
6 7	水泳 <9時間>	クロール、平泳ぎ、背泳ぎ及びバタフライの4種類の泳法と複数で泳ぐこと、又はリレーをすることができるようにする。	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	知 ○水泳の特性に応じた効率的な泳法を身に付けている。 ○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。 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。 主 ○水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に取り組んでいる。	1年～2年 ・水に慣れる遊び、浮く、もぐる遊び⑧ 3年～4年 ・浮く運動、泳ぐ運動 5年～6年 ・クロール、平泳ぎ②⑧

9	陸上競技 <6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にする。リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。	ハードル走	知	○ハードル走に関連して高まる体力を理解している。 ○リズムカルで滑らかにハードルを越すことができる。	<ul style="list-style-type: none"> 走の運動遊び⑥⑦ 1年～2年 跳の運動遊び③④ 3年～4年 幅跳び④⑤ ハードル走④ 走り幅跳び④ 走り高跳び④ 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	○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。	
9	球技 ベースボール型 ソフトボール <9時間>	易しい投球に対する安定したバット操作による攻撃と、仲間と連携した守備のバランスの取れた攻防を展開できるようにする。	ソフトボール	知	○技術や戦術の名称やポイントを理解している。 ○身体の軸を安定させて狙った方向にボールを打ちかえすことができる。 ○ねらった方向へステップを踏みながら一連の動きでボールを投げるができる。 ○打球や走者の位置に応じて連携した守備を展開することができる。	<ul style="list-style-type: none"> 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 6年 ベースボール型⑥
				思	○作戦など自己の考えたことを振り返ったり、他者に伝えたりしている。	
				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。	
10	武道 <7時間>	相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開できるようにする。	柔道	知	○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、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。 ○攻防を展開するために必要なポイントを踏まえた得意技を身に付けている。	
				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	○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守っている。 ○分担した役割を果たしている。 ○禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配っている。	
11	器械運動 <5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にする。	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。 ○学習した基本的な技を発展させて、跳び越すことができる。	<ul style="list-style-type: none"> 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 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	○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。	
				国	○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。	
12	ダンス <5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。	創作ダンス	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。	<ul style="list-style-type: none"> 表現リズム遊び 1・2年 表現 3～6年
				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。	
				国	○仲間の学習を援助しようとしている。 ○交流などの話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。	
				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。○自己や仲間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。	
1	球技	ボール操作と空間に走り	バスケットボ	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	<ul style="list-style-type: none"> 3年～4年 ゴール型ゲーム⑩

	ゴール型 バスケットボール <8時間>	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。	ール		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	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。	
				主	<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。 ○作戦などの話合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 	
2	球技 ゴール型 サッカー <8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		<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。	
				主	<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。 ○作戦などの話合いに参加している。 ○健康・安全に気を配っている。 	
3	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 ができるようにする。 ペースを守り一定の距離 を走ること。	長距離走		<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。 ○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。 ○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。 	<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）
				知	○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、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。	
				思	○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。	
				主	○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。	
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にす 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)		<ul style="list-style-type: none"> ○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、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。 ○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。 ○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。 	5年～6年 ・けがの防止④ ・病気の予防④
				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。	
				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。	
				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。	
11	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 るようにする。 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申し 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に する。	文化としての スポーツの意 義		<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。 	