

大宮中学校保健体育科《第3学年》年間指導計画

保健体育科 教科目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

保健体育科 学年目標

- (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うとともに、知識や技能を高め、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。
- (2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、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育てる。

例：**主**は、運動健康安全への主体的に学習に取り組む態度、**思**は思考力・判断力、表現力、**知**は知識及び技能

月	単元名等と配当時数	指導目標	指導内容	観点	評価規準
4	体育理論 1時間	運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。	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。	知	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。 知
	体づくり 体力を高める運動 体ほぐし運動 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つけ、組み合わせることができるようにする。	積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや健康・安全に気を配ることができるようにする。	主 思	・授業への参加、準備・片付け等の協力状況 主 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。 思
5	陸上競技 短距離走 リレー 15時間	競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす意欲を育てる。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きやよい動きを身につけることができるようにする。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。 主 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。 思 ・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。 知 ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。 知
	6	体育理論 1時間	運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。	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。	知
7	セーフティ 教室 1時間 水泳 4泳法 スタート及び事故防止 16時間 体育理論 意義	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うことができるようにする。知識や技能を身につけ、運動を豊かに実践することができるようにする。	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きやよい動きを身につけることができるようにする。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分の能力を最大限に伸ばすための努力をしようとする。 主 ・運動の特性に応じて、自己のグループの能力に適した課題の解決を目指して活動の仕方を工夫している。 思 ・それぞれの運動において、自分の能力を知り、体力・技能を高めるために合理的な仕方での練習に励んでいる。 知 ・それぞれの運動の特性・体力の意義、運動の心身に及ぶ効果を理解し、知識を身につけている。 知
	7	7	7	7	7

8	保健分野 健康な生活 と病気の予 防 8時間	生涯を通じて自らの健康 を適切に管理し、改善し ていく資質や能力を育て る。	健康な生活と病気の 予防について理解で きるようにする。	思 知	・健康な生活の仕方や疾病の予防 について、自分の知識や日常生活 等を振り返り、問題点を見つける ことができる。【思知】
10	器械運動 10時間 球技 ソフトボ ール バレーボ ール どちらか選 択	運動の合理的な実践を通 して、運動の楽しさや喜 びを味わうことができる ようにする。知識や技能 を身につけ、運動を豊か に実践することができる ようにする。	技のできる楽しさや 喜びを味わい、その 技がよりよくでき るようにする。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分 の能力を最大限に伸ばすための努 力をしようとする。【主 ・運動の特性に応じて、自己のグ ループの能力に適した課題の解決 を目指して活動の仕方を工夫して いる。【思・それぞれの運動にお いて、自分の能力を知り、体力・技 能を高めるために合理的な仕方 で練習に励んでいる。【知 ・それぞれの運動の特性・体力の 意義、運動の心身に及ぶ効果を理 解し、知識を身につけている。【知】
11	球技 ソフトボ ール バレーボ ール どちらか選 択 10時間 器械運動	競争や協同の経験を通 して、公正に取り組む、互 いに協力する、自己の役 割を果たす意欲を育て る。	技のできる楽しさや 喜びを味わい、その 技がよりよくでき るようにする。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分 の能力を最大限に伸ばすための努 力をしようとする。【主 ・運動の特性に応じて、自己のグ ループの能力に適した課題の解決 を目指して活動の仕方を工夫して いる。【思・それぞれの運動にお いて、自分の能力を知り、体力・技 能を高めるために合理的な仕方 で練習に励んでいる。【知 ・それぞれの運動の特性・体力の 意義、運動の心身に及ぶ効果を理 解し、知識を身につけている。【知】
12	陸上競技 長距離走 球技 サッカー 14時間	競争や協同の経験を通 して、公正に取り組む、互 いに協力する、自己の役 割を果たす意欲を育て る。	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 よい動きを身につけ ることができるよう にする。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分 の能力を最大限に伸ばすための努 力をしようとする。【主 ・運動の特性に応じて、自己のグ ループの能力に適した課題の解決 を目指して活動の仕方を工夫して いる。【思・それぞれの運動にお いて、自分の能力を知り、体力・技 能を高めるために合理的な仕方 で練習に励んでいる。【知 ・それぞれの運動の特性・体力の 意義、運動の心身に及ぶ効果を理 解し、知識を身につけている。【知】
1	保健分野 健康な生活 と病気の予 防8時間	生涯を通じて自らの健康 を適切に管理し、改善し ていく資質や能力を育て る。	健康な生活と病気の 予防について理解で きるようにする。	思 知	・健康の保持増進に関する基礎的、 基本的な知識を理解し、日常生活 等を振り返り、問題点を見つける ことができる。【思知】
2	球技 バドミン トン バスケット ボール 卓球 (2種目選 択) 10時間	競争や協同の経験を通 して、公正に取り組む、互 いに協力する、自己の役 割を果たす意欲を育て る。	勝敗を競う楽しさや 喜びを味わい、基本 的な技能や仲間と連 携した動きでゲーム が展開できるように する。	主 思 知	・授業に積極的に参加をし、自分 の能力を最大限に伸ばすための努 力をしようとする。【主 ・運動の特性に応じて、自己のグ ループの能力に適した課題の解決 を目指して活動の仕方を工夫して いる。【思・それぞれの運動にお いて、自分の能力を知り、体力・技 能を高めるために合理的な仕方 で練習に励んでいる。【知 ・それぞれの運動の特性・体力の 意義、運動の心身に及ぶ効果を理 解し、知識を身につけている。【知】
3	救急救命講 習 3時間				

