

# 令和6年度 保健体育科 <第3学年> 年間指導計画と評価規準

## 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捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かな生活の実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (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

## 保健体育 第3学年の目標

### 【体育分野】

- (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

### 【保健分野】

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。

## 第3学年年間指導計画（評価規準）

★ **知**は、知識・技能      **思**は、思考・判断・表現      **主**は、主体的に学習に取り組む態度

月	単元名	指導内容	評価規準	評価方法
4	体づくり運動 <7時間>	体ほぐし運動、条件運動 準備体操・集団行動	<p><b>知</b> 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、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、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。</p> <p><b>思</b> 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ことができる。</p> <p><b>主</b> 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>	<p>全ての単元において以下のように行う。</p> <p><b>知</b> 授業観察 定期考査</p> <p><b>思</b> 授業観察 定期考査 単元レポート</p>
4 ・ 5	陸上競技 <8時間>	短距離走 リレー 長距離走	<p><b>知</b> 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ることができる。</p> <p><b>思</b> 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ことができる。</p> <p><b>主</b> 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>	<p><b>主</b> 授業観察 単元レポート</p>



6 ・ 7	水泳 (10時間)	4泳法 個人メドレー	<p><b>知</b>記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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などを理解するとともに、泳法を身に付けることができる。</p> <p><b>思</b>泳法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ことができる。</p> <p><b>主</b>水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ることができる。</p>	
9	武道 空手道 <6時間>	基本形2	<p><b>知</b>技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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するとともに、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><b>思</b>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、自己の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p><b>主</b>自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。</p>	
10	器械運動 (跳び箱運動) <6時間>	切り返し系 回転系	<p><b>知</b>技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、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、技をよりよく行うことができる。</p> <p><b>思</b>技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ことができる。</p> <p><b>主</b>自主的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>	
11	球技 サッカー <8時間>	パス ドリブル シュート ゲーム	<p><b>知</b>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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するとともに、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><b>思</b>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ることができる。</p> <p><b>主</b>自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしよう</p>	

	<p>保健分野 健康と環境 ＜時間＞</p>	<p>①環境の変化と適応能力 ②活動に適した環境 ③室内の空気の条件 ④水の役割と飲料水の確保</p>	<p>とすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができる。</p> <p><b>知</b></p> <p>①気温の変化に対する体温調節の機能を例として取り上げ、身体には、環境の変化に対応した調節機能があり、一定の範囲内で環境の変化に適応する能力があることを理解できる。</p> <p>②温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が活動しやすい至適範囲があること、温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であることを理解できる。</p> <p>③室内の二酸化炭素は、人体の呼吸作用や物質の燃焼により増加すること、そのため、室内の空気が汚れてきているという指標となること、定期的な換気は室内の二酸化炭素の濃度を衛生的に管理できることを理解できる。</p> <p>④水は、人間の生命の維持や健康な生活と密接な関わりがあり重要な役割を果たしていること、飲料水の水質については一定の基準が設けられており、水道施設を設けて衛生的な水を確保していることを理解できる。</p> <p><b>思</b>健康と環境に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。</p> <p><b>主</b>健康と環境について自主的に学び、学んだことを自身のことと関連付けて考えることができる。</p>	
12	<p>体育理論 ＜1時間＞</p>	<p>国際的なスポーツとその意義</p>	<p><b>知</b>オリンピック・パラリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会などは、世界中の人々にスポーツのもつ教育的な意義や倫理的な価値を伝えたり、人々の相互理解を深めたりすることで、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できる。</p> <p><b>思</b>文化としてのスポーツの意義について、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、他者に伝えることができる。</p> <p><b>主</b>文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組むことができる。</p>	
12	<p>球技 バスケットボール ＜8時間＞</p>	<p>バス ドリブル シュート ゲーム</p>	<p><b>知</b>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、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するとともに、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><b>思</b>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ることができる。</p> <p><b>主</b>自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする</p>	

1	球技 バレーボール ＜5時間＞	ゲーム	<p>ること,一人一人の 違いに応じたプレイなどを大切にしよう とすること,互いに助け合い教え 合おうとすることなどや, 健康・安全を確保することができる。</p> <p><b>知</b>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,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するとともに,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><b>思</b>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ることができる。</p> <p><b>主</b>自主的に取り組むとともに,フェアなプレイを大切にしま 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,一人一人の 違いに応じたプレイなどを大切にしま うとすること,互いに助け合い教え 合おうとすることなどや, 健康・安全を確保することができる。</p>	
2	保健分野 健康と環境  体育理論 ＜1時間＞	①生活排水の処理 ②ごみの処理 ③環境の汚染と保全 ④保健体育学習の終わりに  人々を結びつけるスポーツ	<p><b>知</b>スポーツには民族や国,人種や性,障害の有無,年齢や地 域,風土といった違いを超えて人々を結び付ける文化的な働 きがあることを理解できる。</p> <p><b>思</b>文化としてのスポーツの意義について,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 伝えることができる。</p> <p><b>主</b>文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に 取り組むことができる。</p>	
2 ・ 3	球技 卓球 ＜8時間＞	ストローク サーブ スマッシュ ゲーム	<p><b>知</b>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,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するとともに,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><b>思</b>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ることができる。</p> <p><b>主</b>自主的に取り組むとともに,フェアなプレイを大切にしま 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,一人一人の 違いに応じたプレイなどを大切にしま うとすること,互いに助け合い教え 合おうとすることなどや, 健康・安全を確保することができる。</p>	

※校舎改築の関係で校庭を他校に借りるため、年間を通して以下の種目を行う。

通 間	球技 ソフトボール	キャッチ スロー バッティング ゲーム	<p><b>知</b>勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球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。</p> <p><b>思</b>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ることができる。</p> <p><b>主</b>積極的に取り組むとともに、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合いに参加しようとするこ、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとするこ、仲間の学習を援助しようとするこなどや、健康・安全に気を配ることができる。</p>	同様
--------	--------------	------------------------------	---	----