

令和6年度 保健体育（体育分野） 第3学年 年間指導計画

| 月 | 時数 | 単元名 (小単元) | ねらい | 評価規準 | | | 学習指導要領 |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | | | | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に取り組む態度 | |
| 4 | 7 | 体づくり運動 (体ほぐしの運動) (体力を高める運動) (ラジオ体操) (集団行動) (運動及び実生活に生かす運動の計画) | 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組む。 | ○知識 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。 | ・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。 | ・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどをしてしたり、健康・安全を確保したりしている。 | A ア・イ |
| 5 | 8 | ダンス (現代的なリズムのダンス) | リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせるリズムによって体幹部（重心部）を中心に全身で自由に弾んで踊る。 | ○知識 ・現代的なリズムのダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 | ・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。 | ・現代的なリズムのダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表など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表現や役割を大切にしようとするなどをしてしたり、健康・安全を確保したりしている。 | G ウ |
| 6 | 8 | 球技 (ネット型：バレーボール) | 基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付け、作戦に応じた技能でゲーム展開できるようにする。また、勝敗にこだわらず仲間と連携、協力し分担した役割を果たすようにする。ラリーを続けることを重視する。 | ○知識 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・バレーボールでは、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 | ・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。 | ・バレーボールに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とする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしてしたり、健康・安全を確保したりしている。 | E イ |

| | | | | | | |
|------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 8 | 陸上競技【選択】 (短距離走・リレー) (ハードル走) (走り幅跳び) (走り高跳び) | 記録の向上や競走の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身に付けることができるようにする。 | ○知識 ・技術の名称や行い方, 体力の高め方, 運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・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渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。 ・長距離走では, 自己に適したペースを維持して走ることができる。 ・ハードル走では, スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 ・走り幅跳びでは, 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。 ・走り高跳びでは, リズミ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。 | ・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。 | ・陸上競技に自主的に取り組むとともに, 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する, 自己の責任を果たそうとする, 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをしてしたり, 健康・安全を確保したりしている。 | C ア・イ |
| 8 | 器械運動【選択】 (マット運動) (跳び箱運動) | 技ができる楽しさや喜びを味わい, 技がよりよくできるようにする。積極的に取り組みお互いのよい演技を認めることなどに意欲をもち, 個や集団の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 | ○知識 ・技の名称や行い方, 運動観察の方法, 体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・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安定して行うこと, 条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・跳び箱運動では, 繰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, 条件を変えた技や発展技を行うことができる。 | ・技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。 | ・マット運動や跳び箱運動に自主的に取り組むとともに, よい演技を讃えようとする, 互いに助け合い教え合おうとすること, 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をしてしたり, 健康・安全を確保したりしている。 | B ア・イ |
| 7 1 | 水泳 (事故防止に関する心得) ※応急手当との関連 | 水泳時のルールやマナーを守ることは, 自他の健康や安全を確保することにつながる, 水泳は水難事故等, 命に関わることもあることを知る。 | ○知識 ・水泳時のルールやマナーを守ることは, 自他の健康や安全を確保することにつながる, 水泳は水難事故等, 命に関わることもあることを理解している ○技能 ・事故に遭遇したときの対処方法や, 応急処置等の行動ができる。 | ・プール・河川・海等での水泳の際, 危険を予測し行動することができるようにする。 | ・水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしている。 | D |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 9 | 8 | 球技 (ベースボール型：ソフトボール) | 易しい投球を打ち返したり、定位置で守ったりする攻防を中心とする。バット操作、ボール操作及びボールを持たない時の動きに着目させる。 | ○知識 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・ソフトボールでは、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。 | ・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。 | ・ソフトボールに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とする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 | E ウ |
| 10 | 8 | 球技 (ゴール型：バスケットボール) | 基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付け、作戦に応じた技能でゲーム展開できるようにする。また、勝敗にこだわらず仲間と連携、協力し分担した役割を果たすようにする。 | ○知識 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・バスケットボールでは、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。 | ・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。 | ・バスケットボールに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とする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 | E ア |
| 11 | 8 | 球技 (ゴール型：サッカー) | 基本的な技能や仲間と連携した動きを身に付け、作戦に応じた技能でゲーム展開できるようにする。また、勝敗にこだわらず仲間と連携、協力し分担した役割を果たすようにする。 | ○知識 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・サッカーでは、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。 | ・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。 | ・サッカーに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とする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 | E ア |
| 12 | 6 | 陸上競技 (長距離走) | 長い距離を、自己の筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら効率の良いフォームと呼吸方法を身に付け、自己ペースを知り、自己記録に挑戦する。 | ○知識 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。 | ・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。 | ・長距離走に自主的に取り組むとともに、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する、自己の責任を果たそうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 | C ア |
| 1 | 8 | 球技 (ネット型：バドミントン) | ストローク主体の攻防を中心としたシングルスとダブルスのゲームができるようにする。勝敗にこだわらず仲間と連携、協力し分担した役割を果たすようにする。 | ○知識 ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・バドミントンでは、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 | ・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。 | ・バドミントンに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とする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 | E イ |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 2 | 8 | 球技 (ネット型：卓球) | ストローク主体の攻防を中心としたシングルスとダブルスのゲームができるようにする。勝敗にこだわらず仲間と連携，協力し分担した役割を果たすようにする。 | ○知識 ・技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 ・卓球では，役割に応じたボール操作や安定した用具の操と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 | ・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。 | ・卓球に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とする，互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり，健康・安全を確保したりしている。 | E イ |
| 3 | 3 | 体育理論 (文化としてのスポーツの意義) | 現代生活におけるスポーツの文化的意義，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，人々を結びつけるスポーツの文化的働きについて理解する。 | ○知識 ・文化としてのスポーツの意義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，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。 | ・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もうとしている。 | H (1) |

89 保健 16 時間 計 105 時間