

令和5年度 第3学年 保健体育科 年間指導・評価計画(年間105時間)

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向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
----	--

評価の観点 ①知識・技能 ②思考・判断・表現 ③主体的に学習に取り組む態度

月	時間	【領域】 単元名	単元のねらい 主な学習内容	評価の規準(評価方法)
4	7	【 体づくり運動 】 体ほぐしの運動 体力を高める運動	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動を行えるようにする。 ・体力を高める運動では、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めるようにする。 <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育祭に向けての活動 	<ul style="list-style-type: none"> ①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できる。 ②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ようとしている。 ③体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保できている。
4 5	7	【 陸上競技 】 短距離走・リレー	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クラウチングスタートから中間走へのつながりを滑らかにするなどして、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、短距離特有の技能を身に付けることができるようにする。 ・オリンピックと陸上競技の関係について理解する。 <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走(50m 走、100m 走) ・100m バトンパス ・学級リレー 	<ul style="list-style-type: none"> ①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し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。合理的なフォームを身に付けたり、個人やリレーチームのタイムを短縮したり、競走したりできる。 ②自己や仲間の課題に応じた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。 ③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ことなどや、健康・安全を確保している。
6	10	【 球技 】 ゴール型 ハンドボール	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンドボールの特性、個人的技能、戦術等について理解し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリブル、パス、シュート練習 ・空間を使った攻防の練習 ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ①技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できることを理解できている。安定したボール操作と空間を作りだ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展開することができる。 ②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 ③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、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保している。
6 7 ◆	6	【 水泳 】 平泳ぎ 背泳ぎ	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、自己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。 ・オリンピックと水泳の関係について理解できるようにする。 <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・リレー ・スタート、ターン 	<ul style="list-style-type: none"> ①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。平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりできる。背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。複数の泳法で泳ぐことおよびリレーをすることができる。 ②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 ③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ことなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。

<p>9 10</p>	<p>10</p>	<p>【 球技 】 ネット型 バドミントン</p>	<p>【ねらい】 ・バドミントンの特性、個人的技能、戦術等について理解し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。</p> <p>【内容】 ・サーブ・レシーブ練習 ・スマッシュ等の練習 ・ゲーム(シングルス、ダブルス)</p>	<p>①技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できることを理解できる。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、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できる。</p> <p>②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>③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、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保している。</p>
<p>9 10</p>	<p>8</p>	<p>【 球技 】 ベースボール型 ソフトボール</p>	<p>【ねらい】 ・ソフトボールの特性、個人的技能、戦術等について理解し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。</p> <p>【内容】 ・投球、捕球練習 ・バッティング練習 ・ゲーム</p>	<p>①技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できることを理解できる。易しい投球に対する安定した打撃により出塁・進塁・得点する攻撃と仲間と連携した守備のバランスのとれた攻防を展開ができる。</p> <p>②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>③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、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保している。</p>
<p>10 11</p>	<p>8</p>	<p>【 武道 】 柔道 ☆☆</p>	<p>【ねらい】 ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。また、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。</p> <p>・柔道とオリンピックの歴史や関係性について理解する。</p> <p>【内容】 ・投げ技、固め技の練習 ・簡単な試合での攻防</p>	<p>①相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開することができる。</p> <p>②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>③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などや、健康・安全を確保している。</p>
<p>11 12 ◆</p>	<p>8</p>	<p>【 器械運動 】 マット運動</p>	<p>【ねらい】 ・技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を讃えることなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、挑戦する技の行い方や自主的な学習を行う上で必要となる運動観察の方法などを理解し、自己に適した技を見付けるなど、自己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</p> <p>・回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行い、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを構成し演技することを通して、技ができる楽しさや喜びを味わうことができるようにする。</p> <p>【内容】 ・基本的な技および発展技の練習 ・自己に適した技の構成作成、演技</p>	<p>①新たに学習する技の系、技群、グループの系統性の名称やそれぞれの技の局面における技術的なポイントなどを理解できる。技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。</p> <p>②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>③器械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、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保している。</p>

11 12	6	【 球技 】 ゴール型 バスケットボール	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボールの特性、個人的技能、戦術等について理解し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、自己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。 <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリブル、パス、シュート練習 ・空間を使った攻防やゲームの練習 	<p>①技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できることを理解できる。安定したボール操作と空間を作りだ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展開することができる。</p> <p>②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>③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、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保している。</p>
1 2	7	【 球技 】 ネット型 卓球	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卓球の特性、個人的技能、戦術等について理解し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブ・レシーブ練習 ・スマッシュ等の練習 ・ゲーム(シングルス、ダブルス) 	<p>①技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できることを理解できる。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、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できる。</p> <p>②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>③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、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保している。</p>
2 3	6	【 球技 】 ゴール型 サッカー	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サッカーの特性、個人的技能、戦術等について理解し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリブル、パス、シュート練習 ・空間を使った攻防の練習 ・ゲーム 	<p>①技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できることを理解できる。安定したボール操作と空間を作りだ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展開することができる。</p> <p>②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>③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、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保している。</p>
2 3	6	【 球技 】 ネット型 テニス	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テニスの特性、個人的技能、戦術等について理解し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の学習に自主的に取り組み、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たすことや、話し合いに貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、対戦相手を踏まえて、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。 <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブ・レシーブ練習 ・スマッシュ等の練習 ・ゲーム(シングルス、ダブルス) 	<p>①技術や戦術、作戦の名称があり、それらをゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであること、技術はボール操作とボールを持たないときの動きに大別できることを理解できる。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、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できる。</p> <p>②学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>③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、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保している。</p>
2 3 ◆	3	【 体育理論 】 文化としてのスポーツ の意義 ☆☆	<ul style="list-style-type: none"> ・文化としてのスポーツの意義を理解できるようになるために、スポーツの文化的意義や、オリンピックなどの国際的大会が国際親善に役立っていること、人々の交流の働きをもつことを理解する。 	<p>①文化としてのスポーツの意義について理解している。</p> <p>②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。</p> <p>③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。</p>

2. 学習計画(保健)

通 年	13	<p>【健康な生活と疾病の予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染症の予防 ・個人の健康を守る社会の取り組み ・医薬品の有効利用 <p>【健康と環境】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・環境への適応能力 ・快適な環境の条件 ・空気の汚れと換気 ・水の役割と飲料水の条件 ・生活にともなう廃棄物の処理 ・環境問題への取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症の原因や予防、性感染症・エイズの疾病概念や感染経路や予防について理解する。 ・個人の健康は個人の努力と社会の取り組みによって成り立っていることを理解する。 ・医薬品は正しく使用することの必要があることを理解する。 ・身体には環境への適応能力が備わっていることを理解する。 ・人間には活動しやすい至適範囲があることを理解する。 ・空気の汚れは定期的な換気によって管理できることを理解する。 ・水の役割や、飲料水の水質については一定の基準が設けられており、科学的な方法により検査され管理されていることを理解する。 ・人間の生活に伴って生じた廃棄物は、衛生的に処理されなければならないことを理解する。 ・環境汚染が健康に悪影響を及ぼすことがあること、環境汚染への対策を一人ひとりが実践していくことが大切であるということを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ①健康な生活と疾病の予防、健康と環境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かかわりを理解している。 ②健康な生活と疾病の予防にかかわる事象や情報、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。 ③健康な生活と疾病の予防について、健康と環境について自主的に取り組もうとしている。
--------	----	---	--	--

評価計画(各観点の評価方法)

観点	① 知識・技能	② 思考・判断・表現	③ 主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 趣 旨	各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法および運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身につけている。	運動や豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生などに対する意欲をもち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。
評 価 の 方 法	<ul style="list-style-type: none"> ・授業観察(技能・発言等) ・提出物の内容 ・学習カード ・実技試験 ・定期考査 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業観察(動き・発言等) ・提出物の内容 ・学習カード ・実技試験 ・定期考査 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業観察(発言等) ・忘れ物の状況 ・提出物の状況・内容 ・学習カード

学習のアドバイス

<p>(1)授業態度</p> <p>[体育分野]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○授業への実質的参加を第一に考えましょう。 ・健康管理に細心の注意をし、欠席、見学をしなくてもよいようにしましょう。(見学の場合は、生徒手帳に保護者のサインをもらってこよう。) ○安全への配慮をしましょう。 ・指定された体育着、体育館シューズを正しく身につけましょう(爪も短くしておいてください)。 ・準備や片づけなど、場の安全を確認してから行動しましょう。 ○課題意識をしっかりと持ちましょう。 ・何を目的として行っているのか、どうしたらうまく表現できるのか、意識して考えながら取り組みましょう。 ・教えあう仲間を大切に、互いに学びあう関係を築きましょう。 ・学習カードを活用し、学びの振り返りをしましょう。 <p>[保健分野]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○課題意識をしっかりと持ちましょう。 ・健康を巡る諸問題を学びます。プリントまたはワークを活用し、学んだ内容を整理しておきましょう。 ・ともに考える仲間を大切に、互いに学びあう関係を築きましょう。 <p>(2)提出物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健学習ノート ・学習カード ・タブレットでの提出物 ・その他指示があったもの <p>(3)単元ごとのふりかえり(定期考査)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○授業で学んだことが出題の範囲となります。 ・体育分野については、授業で行った内容を整理しましょう。また資料集で体の動きや種目のルールを確認しましょう。 ・保健分野については、授業で使用したプリントやスライド、教科書の内容、領域によっては実習の手順を確認しましょう。
