

1 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。

2 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うことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、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、体力を高め、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、自己の役割を果たす、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。

<保健分野>

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康に適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

3 指導計画・評価計画表

平成31年度 保健体育科 年間学習指導計画 第3学年

月	単元	種目	ねらい	具体的な活動目標	教材	時数	評価項目
通年	体づくり運動	体づくり運動 集団行動	規則的に身体を動かすことによって健康の維持や体力の増進を図る。運動全般の基礎や基本的を身につける。集団行動の基本を身につける。	自分の体や心の状態に気づかせる。手軽でリズムカルな運動を行わせる。体力全般の増進を図る。	音楽 音響機材	2	授業観察 【関・思】 学習カード
5	陸上競技	短距離走 長距離走 リレー競技	運動の基本的な「走」について学ぶ。自分の記録を知ると共にその向上を図る。	学習カードにより記録や反省を記入させる。より良い記録を目指す。バトンパスの技術を向上させる。クラウチングスタート、スタンディングスタート技術の向上を図る。バトンパス技術を向上させ、バトンパスタイムを縮めるようくり返し練習させる。	合図器具 ストップウォッチ	1 0	【技】 記録計測 【関・思】 学習カード
6	体力テスト	新体力テスト	自分の体力の様子を知ることにより、自己の特性やその向上を図る	正しい測定方法を身につける。記録用紙に正確に記入させる。グループ測定を行わせる。昨年度の結果を参考により高い記録を目指す。	測定器具 記録用紙	3	授業観察 記録計測
	器械運動 男子	マット運動	体力の向上を図る。特に柔軟性・瞬発力・巧み性を高める。安全に留意させる。	自己の特性や能力に応じたさまざまな技術に挑戦する。柔軟体操を充分に行う。記録用紙に記入させる。	マット	1 0	【技】 演技テスト 【関・思】 学習カード

	球技 女子	ソフトボール	ソフトボールのルールを理解させる。守備やバッティング技術を向上させる。チームプレーを意識させる。	個々の技術の向上と共に、チームを意識させ、お互いにアドバイスをし合いながら技術向上やゲームも行う。道具の扱い方を学びながら安全に対する意識を向上させる。	グローブ バット ベース 記録用紙	1 0	【技能】 技能テスト
7 ～ 12	保健	健康な生活と病気の予防	健康な生活と病気の予防について理解を深める。	健康の成り立ち、運動と健康、食生活、休養・睡眠、生活習慣病、喫煙、飲酒、薬物乱用、感染症とその予防、性感染症・エイズ、医療機関と医薬品	教科書	1 5	【関・思】 保健ノート 【知・理】 テスト
7 ～ 9	水泳	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ (バタフライ)	さまざまな泳法を身につける。タイムや距離に挑戦させる。安全に留意させる。	クロール・平泳ぎ・背泳ぎの各泳法技術を身につけさせる。タイムや距離の記録を行う。安全に留意した行動をさせる。ドルフィンキックを身につける。	記録用紙 ビート板 救命用品	1 0	【技】 記録計測 フォーム 【関・思】 学習カード
9 ～ 10	球技 男子	ソフトボール	ソフトボールのルールを理解させる。守備やバッティング技術を向上させる。チームプレーを意識させる。	個々の技術の向上と共に、チームを意識させ、お互いにアドバイスをし合いながら技術向上やゲームも行う。道具の扱い方を学びながら安全に対する意識を向上させる。	グローブ バット ベース 記録用紙	1 0	【技能】 技能テスト
	球技 女子	バレーボール	基本的な技能の習得とともに、仲間と勝敗を分かち合う喜びを味わう。	アンダーハンドパス・オーバーハンドパスの基本技能に加え、サーブやスパイクなどの応用技能、レシーブ・トス・スパイクなどの算段攻撃ができるようにする。	ボール 支柱 ネット	1 0	【技】 記録計測 フォーム 【関・思】 学習カード
10 ～ 11	陸上競技	長距離走	運動の基本的な「走」について学ぶ。自分の記録を知ると共にその向上を図る。	長距離走の基本的な走法を学ぶ。自己の身体の状態も見ながら記録に挑戦する。ウォミングアップをしっかりさせる。ペアにより測定を行う。距離を設定し、記録測定を行う。	タイマー 記録用紙	5	【技】 記録計測 フォーム 【関・思】 学習カード
11 ～ 12	器械運動 女子	マット運動	体力の向上を図る。特に柔軟性・瞬発力・巧み性を高める。安全に留意させる。	自己の特性や能力に応じたさまざまな技術に挑戦する。柔軟体操を充分に行う。記録用紙に記入させる。	マット	1 0	【技】 演技テスト 【関・思】 学習カード

11 ～ 12	武道 男子	柔道	柔道における礼法を身につけさせる。自己の身体の状態を知った上で、技術や相手を理解する態度を養う。安全に留意させる。	爪の点検をさせる。礼法(立礼・座礼)をしっかり身につけさせる。怪我を防止するために、受け身をしっかりと身につけさせる。組み手を学習する。固め技を中心に基本を学ぶ。 柔道に関する基本用語を教える。 畳がずれないようにセット方法を確認する。	柔道着 畳	5	【技】 受け身 投げ 【関・思】 学習カード
12 ～ 1	球技 女子	柔道	柔道における礼法を身につけさせる。自己の身体の状態を知った上で、技術や相手を理解する態度を養う。安全に留意させる。	爪の点検をさせる。礼法(立礼・座礼)をしっかり身につけさせる。怪我を防止するために、受け身をしっかりと身につけさせる。組み手を学習する。固め技を中心に基本を学ぶ。 柔道に関する基本用語を教える。 畳がずれないようにセット方法を確認する。	柔道着 畳	5	【技】 受け身 投げ 【関・思】 学習カード
	球技 男子	サッカー	サッカーのルールを理解させる。パスやシュート技術を向上させる。チームプレーを意識させる。	個々の技術の向上と共に、チームを意識させ、お互いにアドバイスをし合いながら技術向上やゲームも行う。審判方法を学ばせる。安全に対する意識を向上させる。	ボール コーン ビブス	1 0	【技】 テスト 【関・思】 学習カード
1 ～ 2	ダンス	現代的なリズムダンス	リズム・音楽に合わせた身体の動きを習得させる。	リズムに合わせた身体の動きを習得させ、楽しく行えるようにさせる。	音響機材 CD	1 5	授業観察 【技】 j発表テスト 【関・思】 学習カード
2 ～ 3	球技 女子	サッカー	サッカーのルールを理解させる。パスやシュート技術を向上させる。チームプレーを意識させる。	個々の技術の向上と共に、チームを意識させ、お互いにアドバイスをし合いながら技術向上やゲームも行う。審判方法を学ばせる。安全に対する意識を向上させる。	ボール コーン ビブス	5	【技】 テスト 【関・思】 学習カード
	球技 男子	バスケットボール	バスケットボールのルールを理解させる。パスやシュート技術を向上させる。チームプレーを意識させる。	個々の技術の向上と共に、チームを意識させ、お互いにアドバイスをし合いながら技術向上やゲームも行う。道具の扱い方を学びながら安全に対する意識を向上させる。	ボール タイマー ビブス 記録用紙	5	【技】 テスト 【関・思】 学習カード

その他学年の計画（参考）

	球技	バスケットボール	バスケットボールのルールを理解させる。パスやシュート技術を向上させる。チームプレーを意識させる。	個々の技術の向上と共に、チームを意識させ、お互いにアドバイスをし合いながら技術向上やゲームも行う。道具の扱い方を学びながら安全に対する意識を向上させる。	ボール タイマー ビブス 記録用紙		【技】 テスト 【関・思】 学習カード
	球技	ソフトボール	ソフトボールのルールを理解させる。守備やバッティング技術を向上させる。チームプレーを意識させる。	個々の技術の向上と共に、チームを意識させ、お互いにアドバイスをし合いながら技術向上やゲームも行う。道具の扱い方を学びながら安全に対する意識を向上させる。	グローブ バット ベース 記録用紙	8	【技能】 技能テスト