

令和2年度 保健体育科 第3学年 年間指導計画 調布市立調布中学校

～実技～

月	単元	種目	指導内容	評価計画				時数
				関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解	
6	体づくり運動		体を動かしたり、ほぐしたりすることで運動の楽しさや喜びを味わわせる。	主体的に学習に取り組もうとしている。	体ほぐしの狙いや体力を高める運動の考え方を踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。		運動を継続する意義について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。	5
7	陸上競技	幅跳び	陸上競技における跳躍動作を取得する。記録の向上にむけて練習に取り組ませる。	陸上競技の楽しさや喜びを味わうことのできるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にすること。	生涯に渡って陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。	技能の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	8
8～9	器械運動	マット運動	接点技、翻転技を基礎から習得させ、連続技へと挑戦させていく。	器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、良い演技を講義しようとする。	生涯に渡って器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	器械運動の特性に応じて演技するための自己に適した技を身に付けている。	技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方等を理解している。	11
9～10	陸上競技	短距離走	体育祭に向けて、短距離走に取り組む。走りの技術や、スタートの技術を習得させる。また、リレーに取り組む、バトンパスの方法についても学ぶ。	陸上競技の楽しさや喜びを味わうことのできるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にすること。	生涯に渡って陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。	技能の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	7
10～11	球技	ネット型：バレーボール	バレーボールに必要な基本動作の習得およびゴール型の特性を理解させ、ゲームができるようになる。	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイ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、作戦などについて話し合いに貢献しようとするなどや健康や安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯に渡って球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。	11
11～12	陸上競技	長距離走	長い距離を走ることに挑戦させ、心肺機能を高めさせる。	陸上競技の楽しさや喜びを味わうことのできるよう、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にすること。	生涯に渡って陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。	技能の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。	6
12～1	球技	ゴール型：バスケットボール	バスケットボールに必要な基本動作の習得およびゴール型の特性を理解させ、ゲームができるようになる。	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイ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、作戦などについて話し合いに貢献しようとするなどや健康や安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯に渡って球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けている。	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。	10
1～2	武道	柔道	武道の礼法等に触れつつ、柔道の基本動作を習得させる。1年次では受け身を中心に行う。	武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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、作戦などや健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯に渡って武道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	武道の特性に応じて、攻防を展開するための得意技を身に付けている。	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、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。	8
3	ダンス	現代的なリズムのダンス	基本のステップを習得させ、短い曲で創作に取り組ませる。	ダンスの楽しさや喜びを味わうことができるよう、互いの良さを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることや、健康・安全を確保して学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯に渡ってダンスに豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	ダンスの特性に応じて、交流や発表ができるようイメージを深めた表現や踊りをするための動きを身に付けている。	ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、体力の高め方、交流や発表の仕方などを理解している。	9

～体育理論～

単元	学習項目	学習内容とねらい	時数
運動やスポーツの多様性	①運動やスポーツの必要性と楽しさ ②運動やスポーツへの多様ななかかわり方 ③運動やスポーツの学び方運動やスポーツの多様な楽しみ方	<ul style="list-style-type: none"> ●運動やスポーツは、体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果が期待できることを理解する。 ●運動やスポーツは、自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果が期待できることや、ルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できることを理解する。 ●運動やスポーツには、領域や種目に応じた特有の技術や作戦・戦術、表現のしかたがあり、その学び方には一定の方法があることを理解する。 ●世代や機会に応じて、生涯にわたって運動を楽しむためには、事故に適した運動やスポーツの楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であることを理解できるようにする。 	4

単元	学習項目	学習内容とねらい	時数
健康な生活と病気の予防	①健康の成り立ち ②食生活と健康 ③運動と健康 ④栄養・睡眠と健康	<ul style="list-style-type: none"> ●健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることを理解する。 ●健康が阻害された状態の1つである疾病は、主体と環境の要因がかかわり合って発生することを理解する。 ●健康にかかわる、主体と環境の諸要因について理解する。 ●健康を保持増進するためには、毎日、適切な時間に食事をし、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量に配慮する必要があることを理解する。 ●運動などで消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であることを理解する。 ●運動は、各器官の発達を促し、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があることを理解する。 ●健康を保持増進するためには、日常生活において、適切な運動を続ける必要があることを理解する。 ●健康の保持増進のために、休養および睡眠によって心身の疲労を回復する必要があることを理解する。 ●疲労は、環境条件や個人によって現れ方に違いがあり、適切な休養および睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることを理解する。 	5
心身の発達と心の健康	①体の発育・発達 ②呼吸器官・循環器官の発育・発達 ③生命を生み出す体への成熟 ④思春期の心の変化への対応	<ul style="list-style-type: none"> ●体の発育・発達には、骨や筋肉などの器官が急速に発育し、様々な機能が発達する時期があることを理解する。 ●器官の発育・発達の時節やその程度には、個人差があることを理解する。 ●呼吸器官・循環器官の発達について理解する。 ●中学生の時期は適度な運動を行うことにより呼吸器官・循環器官がよりよく発達することを理解する。 ●思春期には下半体から分泌される性腺刺激ホルモンのはたらきにより、生殖器の発育とともに生殖機能が発達することを理解する。 ●思春期になると男子では射精がみられることや、射精のしくみを理解する。 ●思春期になると女子では月経がみられることや、月経のしくみを理解する。 ●思春期は、生命を生み出すことのできる体へと成熟する期であることを理解する。 ●思春期には身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることを理解する。 ●異性に対する尊重、性情報への対処など、性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解する。 	5

留意事項

今年度は水泳指導の実施かできないため、暑さが厳しい時期の指導は熱中症等に特に気を付ける必要がある。体育館はクーラーが使用できるが、2クラスの生徒が同時に使用すると、種目等に限られる。また特別支援学級もあるため、場所の確保は臨機応変に対応する必要がある。また梅雨時期など雨天が続く場合等も同様である。そのため、「体育理論」や「保健」の取り扱いについては、場所や天候と調整しながら、適宜実施していく。