

教科	保健体育	学年	第3学年
----	------	----	------

単元名	時数	単元の到達目標（小単元のねらい）	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
健康と環境 健康な生活と疾病の予防③	15	○健康と環境や健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した学習に主体的に取り組み、理解できるようにするとともに、基本的な対処方法や技能を身につけることができるようにする。	○身体には環境に対してある程度まで適応能力があること。身体 の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。 また、快適で能率の良い生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があることを理解している。飲料水や空気は、健康と密接なかわりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることを理解している。 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解している。	○健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて 思考し判断しているとともに、それらを表現している。	○健康と環境についての学習に自主的に取り組もうとしている。
体づくり運動	5	○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つけるようにする。 ○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ことができるようにする。	○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 とすること、話し合いに貢献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。
陸上競技 （短距離走・リレー・長距離走・ハードル走・走り高跳び・走り幅跳び）	16	○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・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り、バトンの受け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跳ぶことができる。走り高跳びでは、リズム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 とすること、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 とすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。
球技 （ゴール型）ハンドボール・サッカー・バスケットボール （ネット型）バレーボール・バドミントン・卓球 （ベースボール型）ソフトボール	17		○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：ゴール型では、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。ネット型では、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。ベースボール型では、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。	○球技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をしたり、健康・安全を確保したりしている。
水泳（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ） 水球	12		○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：クロールでは、手と足の動き、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ぐことができる。平泳ぎでは、手と足の動き、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ぐことができる。背泳ぎでは、手と足の動き、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。バタフライでは、手と足の動き、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。	○泳法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。	○水泳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 とすること、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 とすることなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど、健康・安全を確保したりしている。
器械運動（マット・跳び箱）	12		○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い、条件を変えた技や発展技を組み合わせ演技することができる。跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行い、条件を変えた技や発展技を行うことができる。	○動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表方法を見付けている。	○器械運動に自主的に取り組もうとしている。よい演技を讃えよう とすること、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 としている。健康・安全を確保している。
ダンス（ソーラン節・創作ダンス）	13		○知識：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：創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化をつけて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを表現したり、リズムに乗って音楽で踊ることを体験する。	○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、自己の考えたことを他者に伝えている。	○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 とすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしよう とすることなどをしたり、健康・安全を確保している。
武道（柔道）	10		○知識：伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 ○技能：柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、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することができる。	○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ている。	○武道に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 とすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。
体育理論（文化としてのスポーツの意義）	5		○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。