

教科	保健体育	【第3学年】
----	------	--------

<体育分野>

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
A 体づくり運動	7	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則を理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組む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などをして、健康・安全を確保したりしている。
B 器械運動	0	・技ができる楽しさや喜びを味わい、運動の観察の方法や体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技を演技することができるようにする。	○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＞ ・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。 ＜鉄棒運動＞ ・支持系や懸垂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。 ＜平均台運動＞ ・体操系やバランス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＞ ・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。	・器械運動に自主的に取り組むとともに、良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、健康・安全を確保したりしている。

C 陸上競技	20	・記録の控除や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身につ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> ・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け渡しで次走者のスピードを十分に高めることができる。 <長距離走> ・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> ・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> ・スピードに乗った助走から力強く踏み切ってとぶことができる。 <走り高跳び> ・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、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などをして、健康・安全を確保したりしている。
--------	----	---	--	---	--

D 水泳	12	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。	○知識 ・技能の名称や行い方、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＞ ・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いだりすることができる。 ＜平泳ぎ＞ ・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いだりすることができる。 ＜背泳ぎ＞ ・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＞ ・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。 ・複数の泳法で泳ぐこと、またはリレーをすることができる。	・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、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などなどをしたり、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。
------	----	---	---	---	---

E 球技	30	・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する。	○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 ＜ゴール型＞ ・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＞ ・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＞ ・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、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、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。
F 武道	8	・技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。	○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＞ ・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、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などをしたり、健康・安全を確保したりしている。

G ダンス	8	・ 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、踊りの特徴と表現の仕方や運動観察の方法などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をできるようにする。	○知識 ・ ダンスの名称や用語や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＞ ・ 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。	・ ダンスに主体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、一人一人に違いの応じた表現や役割を大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりしている。
H 体育理論 (1)文化としてのスポーツの意義	3	・ 文化としてのスポーツの意義について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して理解することができる。	○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。

<保健分野>

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
【全学年】 健康な生活と疾病の予防		・ 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができる。 ・ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができる。	・ 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。 ・ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解している。 ・ 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解している。	・ 健康な生活を疾病の予防について、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。	・ 健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。

	20	・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解している。 ・感染症は、病原体が主な原因となって発生すること。また、感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解している。 ・健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取り組みが重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医療品は、正しく使用することを理解している。			
【第3学年】 健康と環境		・健康と環境について理解を深めることができる。 ・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するとともに、それらを表現することができる。	・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、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには言つての範囲があることを理解している。 ・飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあること。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。	・健康と官許についての学習に自主的に取り組もうとしている。