

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
体づくり運動 スポーツテスト 運動会	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ体操や体ほぐし運動の目的を考えながら行なう。</li> <li>体力を高める運動を目標もって行なう</li> <li>スポーツテストを行い、正しく計測できるようになる。</li> <li>運動会の本番に向けて練習を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体づくりや体ほぐしの運動の目的と方法を理解し、実践することができる。</li> <li>体力の要素について理解し、スポーツテストで実践することができる。</li> <li>運動会の各種目の方法を理解し、実践することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分自身の体の状態を理解し、それに適した運動を考えることができる。</li> <li>スポーツテストの結果から、自己の状況を考え、適切な運動を選択することができる。</li> <li>運動会を通して、自己の責任や役割について考え、行動することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意欲をもって運動に取り組むことができる。</li> <li>前年度の記録を意識し、スポーツテストに意欲的に取り組むことができる。</li> <li>運動会に対して意欲を持ち、練習から意欲的に取り組むことができる。</li> </ul>
陸上運動 短距離走 リレー	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタート、中間疾走、フィニッシュのフォームや動きや動きを理解する。</li> <li>チームごとに作戦を立て、リレーのタイムがより速くなるように工夫する。</li> <li>バトンパスについて深く考え、チームで走順やパスを工夫する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>短距離走やリレーの特性や技術の名称や行い方を理解している。</li> <li>滑らかな動きで速く走ることができる。</li> <li>スムーズなバトンパスでリレーを行うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分にあった走り方を工夫したり、友達にアドバイスしたりしている</li> <li>自分や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> <li>理想的なバトンパスの仕方を知り、協力・工夫して目標タイムを達成しようとしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>積極的に取り組み、勝敗を認めたり、ルールやマナーを守ろうとしている。</li> </ul>
陸上運動 ハードル走 走り高跳び	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>走り幅跳びで助走スピードを生かして素早く踏み切り、より遠くへ跳ぶ</li> <li>走り高跳びでリズムカルな助走から力強く踏み切り、より高いバーを越える</li> <li>助走、踏み切り、空中動作、着地でのポイントをつかむ</li> <li>自分や仲間の記録を高めるために課題や目標に応じた練習や取り組み方を工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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超すことができる。</li> <li>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。</li> <li>跳躍種目の技能の構造を知り、技術の名称や行い方を理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>互いの安全に留意し、助言し合いながら協力して練習している。</li> <li>陸上競技に積極的に取り組み、勝敗を認めたり、ルールやマナーを守ろうとしている。</li> </ul>
陸上運動 長距離走	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に適したペースを維持して走る</li> <li>持久力やスピードを高めるためのいろいろな練習方法を試す。</li> <li>目標を上げながら、安定したペースで一定の距離や時間を走り通す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フォーム・ペース配分・呼吸法を知り、自分に合った速さで最後まで走り通し、より良い記録で一定の距離を走ることができる。</li> <li>長距離走の技能の構造を知り、技術の名称や行い方を理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分や仲間の課題解決のために効果的な練習の仕方を工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技に積極的に取り組み、勝敗を認めたり、ルールやマナーを守ろうとしている。</li> <li>励まし合いながら全力をつくして向上を目指している。</li> </ul>
水泳 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>事故防止のための手段を確認する</li> <li>クロール、平泳ぎ、背泳ぎの基本練習をする。</li> <li>無駄な力をぬき、長い距離を泳いだり、速く泳いだりする。</li> <li>自助、救助のための行動のしかたを学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の技術の名称や行い方を理解することができる</li> <li>水の事故に備え、助かるための要点と手段を知っている</li> <li>動きのポイントを身につけ技能を高め、長く泳いだり速く泳いだりできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の能力に適した課題をもち、解決に適した練習方法選んでいる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳に積極的に取り組み、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ることでできる</li> <li>事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができる</li> </ul>
球技 ネット型 ゴール型 ベースボール型	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的なルールを理解し安全に注意しながら行なう</li> <li>基本的なボールや用具の操作を身に付ける。</li> <li>試合に向けて作戦を考える</li> <li>チームや個人の課題にあった練習を仲間と共に試みる</li> <li>技能を高めるために練習を工夫する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の特性や技術の名称や行い方、ルールを理解している。</li> <li>基本的なボールや用具の操作ができる。</li> <li>仲間と連携して動き、攻防を展開することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分や仲間の課題を見つたり、課題に応じた練習方法を工夫している。</li> <li>チームの特徴を把握し、戦術を工夫して作戦を考えることができる。</li> <li>話し合いによってよりよい練習方法をや戦術を見つけている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技に積極的に取り組んでいる。</li> <li>仲間と共に課題について話し合ったり、フェアプレイを守ろうとしたりしている。</li> </ul>

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとめりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
ダンス 現代的リズムのダンス	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの特性を知り、礼儀を身につけ、正確な受け身や技ができるようにする</li> <li>基本的な技を中心に練習を行なう</li> <li>特別ルールで簡易試合を行なう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスの特性や表現の仕方を理解することができる</li> <li>恥ずかしがらず、体を思い切り動かし踊ることができる</li> <li>リズムや曲の特徴をとらえ、変化の動きを組み合わせることで踊ることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間や自分の良い動きや表現、課題を見つけたら、練習方法を工夫することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスに積極的に取り組みむことができる。</li> <li>良さを認め合おうしたり、グループ活動で協力したりすることができる</li> <li>動きやイメージの課題に進んで取り組み、楽しさを味わおうとしている</li> </ul>
体育理論 文化としてのスポーツの意義	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツが心身に与える効果を学ぶ</li> <li>運動やスポーツの安全な行い方を学ぶ</li> <li>運動の学び方を理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動やスポーツが心身の発達に与える効果を理解している</li> <li>安全に運動を行うことが重要であることを理解している</li> <li>運動の学び方を理解している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動を安全に行うことの重要性を理解し、スポーツを行う際に活用することができる</li> <li>運動やスポーツが心身に与える効果を理解し、活用することができる</li> <li>運動の学び方を理解し、スポーツを行う際に活用することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育理論の学習に積極的に取り組む</li> </ul>
保健 健康と環境 健康な生活と疾病の予防	16	健康と環境について理解し、実生活に生かす健康な生活と疾病の予防について理解し、実生活で活用する	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体对环境に対する適応能力や至適範囲、飲料水や生活に伴う廃棄物の衛生的管理について理解している。</li> <li>健康な生活や疾病の予防について理解している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康と環境についての課題や解決方法を説明したり話し合ったりしている</li> <li>将来につながる良い生活習慣を身に付けることが重要であることを理解し、実生活に活用している</li> <li>学習したことを基に日常生活にあてはめて課題を発見し、適切な行動を選択することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活を振り返るなどして、学習に積極的に取り組んでいる</li> </ul>