

保健体育科年間指導計画【第3学年】 令和7年度

月	単元・題材・教材名	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4 5 6	器械運動	<p>○ 技ができる楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ 技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解する</p> <p>○ 自己に適した技で演技する</p> <p>※ マット運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行う ・ 条件を変えた技や発展技を行う ・ それらを構成し演技する <p>※ 鉄棒運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行う ・ 条件を変えた技や発展技を行う ・ それらを構成し演技する <p>※ 平均台運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 条件を変えた技や発展技を行う ・ それらを構成し演技する <p>※ 跳び箱運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 条件を変えた技や発展技を行う 	<p>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る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 器械運動に自主的に取り組む ・ よ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 ・ 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 ・ 健康・安全を確保する
	陸上競技	<p>○ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する</p> <p>○ 各種目特有の技能を身に付ける</p> <p>※ 短距離走・リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中間走へのつなぎを滑らかにして速く走る ・ バトンの受渡しで次走者のスピードを十分高める <p>※ 長距離走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己に適したペースを維持して走る <p>※ ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スピードを維持した走りからハードルを低く越す <p>※ 走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶ <p>※ 走り高跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ リズミ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 	<p>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る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 陸上競技に自主的に取り組む ・ 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 ・ 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 ・ 健康・安全を確保する
6 7	水泳	<p>○ 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する</p> <p>○ 効率的に泳ぐ</p> <p>※ クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <p>※ 平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <p>※ 背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <p>※ バタフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <p>※ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること</p>	<p>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る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水泳に自主的に取り組む ・ 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 ・ 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 ・ 水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保する

7	ダンス	<p>○ 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う</p> <p>○ 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、体力の高め方などを理解する</p> <p>○ イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をする</p> <p>※ 創作ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめて踊る <p>※ フォークダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊る <p>※ 現代的なリズムのダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 	<p>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る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ダンスに自主的に取り組む ・ 互いに助け合い教え合おうとする ・ 作品や発表などの話合いに貢献しようとする ・ 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 ・ 健康・安全を確保する
---	-----	--	---	---

8	体づくり運動	<p>○体を動かす楽しさや心地よさを味わう</p> <p>○運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解する</p> <p>○目的に適した運動の計画を立て取り組む</p> <p>※体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付く ・仲間と自主的に関わり合う <p>※実生活に生かす運動の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む 	<p>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る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動に自主的に取り組む ・互いに助け合い教え合おうとする ・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 ・話合いに貢献しようとする ・健康・安全を確保する
9 5 1 1	ソフトボール バスケットボール	<p>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わう</p> <p>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する</p> <p>○作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開する</p> <p>※ゴール型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定したボール操作と空間を作りだ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 <p>※ネット型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>※ベースボール型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>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る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・球技に自主的に取り組む ・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 ・互いに助け合い教え合おうとする ・健康・安全を確保する

1 2 3	バレーボール ボール サッカー	<p>○ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する</p> <p>○ 基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開する</p> <p>※ ゴール型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をする <p>※ ネット型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボールや用具の操作と位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をする <p>※ ベースボール型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と位置での守備などによって攻防をする 	<p>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る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 球技に自主的に取り組む ・ 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 ・ 互いに助け合い教え合おうとする ・ 健康・安全を確保する
	柔道	<p>○ 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう</p> <p>○ 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</p> <p>○ 基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開する</p> <p>※ 柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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高攻防をする <p>※ 剣道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をする <p>※ 相撲</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をする 	<p>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る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道に自主的に取り組む ・ 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 ・ 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 ・ 健康・安全を確保する

教材や単元の特徴、進捗状況によって変更となる場合があります。