

第3学年 授業細目	保健体育 単元	並び順	配当時間数	学習活動	評価規準など
体育	陸上競技	1	15	短距離走・リレー	<p>(知識及び技能) 短距離走・リレーでは、中間走へのつながりを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡して次走者のスピードを十分高めること。種目で用いられる技術には名称があり、またそれぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解できるようにする。 (思考力・判断力・表現力) 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こと。 (主体的に学習に取り組む態度) 上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組めるようにする。 (安全について) ・体調の変化等に気を配る。 ・用具や練習場所など安全に留意して運動を行う。 ・準備運動と整理運動を行う。</p>
体育	器械運動	2	10	跳び箱運動	<p>(知識及び技能) 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、条件を変えた技や発展技を行うこと。 (思考力・判断力・表現力) 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こと。 (主体的に学習に取り組む態度) 器械運動に自主的に取り組むとともに、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や、健康・安全を確保すること。 (安全について) ・体調の変化等に気を配る。 ・用具や練習場所など安全に留意して運動を行う。 ・準備運動と整理運動を行う。</p>
体育	球技 ゴール型	3	15	バスケットボール・ハンドボール	<p>(知識及び技能) 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とともに、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こと。 (思考力・判断力・表現力) 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こと。 (主体的に学習に取り組む態度) 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、互いに助け合い教え合おうとすること。 (安全について) ・体調の変化等に気を配る。 ・用具や練習場所など安全に留意して運動を行う。 ・準備運動と整理運動を行う。</p>
体育	水泳	4	8	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ 複数の泳法で泳ぐこと	<p>(知識及び技能) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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とともに、効率的に泳ぐこと。 (思考力・判断力・表現力) 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こと。 (主体的に学習に取り組む態度) 水泳に自主的に取り組むとともに、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。 (安全について) ・体調の変化等に気を配る。 ・用具や練習場所など安全に留意して運動を行う。 ・準備運動と整理運動を行う。</p>
体育	陸上競技	5	8	走り幅跳び	<p>(知識及び技能) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、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とともに、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、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。 (思考力・判断力・表現力) 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こと。 (主体的に学習に取り組む態度) 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や、健康・安全を確保すること。 (安全について) ・体調の変化等に気を配る。 ・用具や練習場所など安全に留意して運動を行う。 ・準備運動と整理運動を行う。</p>
体育	陸上競技	6	6	長距離走	<p>(知識及び技能) 技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。 自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。 (思考力・判断力・表現力) 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こと。 (主体的に学習に取り組む態度) 上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組めるようにする。 (安全について) ・体調の変化等に気を配る。 ・用具や練習場所など安全に留意して運動を行う。 ・準備運動と整理運動を行う。</p>

体育	球技 ネット型	7	12	卓球・バドミントン	<p>(知識及び技能)</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とともに、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。</p> <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <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こと。</p> <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>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、互いに助け合い教え合おうとすること。</p> <p>(安全について)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調の変化等に気を配る。 ・用具や練習場所など安全に留意して運動を行う。 ・準備運動と整理運動を行う。
体育	ダンス	8	5	現代的なリズムのダンス	<p>(知識及び技能)</p> <p>次の運動について、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、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すること。</p> <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <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こと。</p> <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>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。</p> <p>(安全について)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調の変化等に気を配る。 ・用具や練習場所など安全に留意して運動を行う。 ・準備運動と整理運動を行う。
体育	体づくり運動	1	7	体ほぐしの運動・実生活に生かす運動	<p>(知識及び運動)</p> <p>手軽な運動を行い、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き、仲間と自主的に関わり合うこと。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こと。</p> <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <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こと。</p> <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>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、話し合いに貢献しようとする。</p> <p>(安全について)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調の変化等に気を配る。 ・用具や練習場所など安全に留意して運動を行う。 ・準備運動と整理運動を行う。
体育	体育理論	1	3	文化としてのスポーツの意義 ・現代生活におけるスポーツの文化的意義 ・国際的なスポーツ大会が果たす文化的な役割 ・人々を結びつけるスポーツの文化的な働き	<p>(知識・技能)</p> <p>スポーツが、人々の生活や人生を豊かにするかけがえのない文化となっていること、また、そのような文化としてのスポーツが世界中に広まっていることによって、現代生活の中で重要な役割を果たしていることなどの現代スポーツの価値について理解する。</p> <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <p>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、他者に伝えること。</p> <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>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むこと。</p>
保健	健康と環境	1	7	・環境への適応能力 ・活動に適する環境 ・飲料水の衛生的管理 ・室内の空気の衛生的管理 ・生活に伴う廃棄物の衛生的管理 ・放射線と健康	<p>(知識・技能)</p> <p>健康的な生活行動など個人が行う取組とともに、社会の取組が有効であることを理解できるようにする。</p> <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <p>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。</p> <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>健康と環境について関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組もうとしている。</p>
保健	健康な生活と疾病の予防	2	9	・感染症の広がり方 ・感染症の予防 ・性感染症の予防 ・エイズの予防 ・医薬品の利用 ・保健・医療機関の利用 ・健康を守る社会の取り組み ・保健の学習を振り返ろう	<p>(知識・技能)</p> <p>人間の生活に伴って生じたし尿やごみなどの廃棄物は、その種類に即して自然環境を汚染しないように衛生的に処理されなければならないことを理解できるようにする。</p> <p>(思考力・判断力・表現力)</p> <p>疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。</p> <p>(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>感染症の予防および個人の健康を守る社会の取り組みについて関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、自他の健康の保持増進や回復についての学習に粘り強く取り組もうとしている。</p>