

# 保健体育科

3 年 【105時間】

目 標	<p>(1) 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付けるようにする。</p> <p>(2) 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。</p> <p>(3) 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、参画する、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。</p>
-----	--

学 期	単元名・教材名等	達成したい主な姿【評価の観点】
-----	----------	-----------------

1	体づくり運動・集団行動	<p>【知技】集団で挑戦するような運動を行うことを通して、仲間と気付いたり関わりあったりし、課題を達成することができる。</p> <p>【思判表】学習課題への取り組み方を工夫したり、解決に向けて考えたことを、他者に分かりやすく伝えたりしている。</p> <p>【主】学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
	新体力テスト	
	ソフトボール	<p>【知技】タイミングを合わせてボールを捉えたり、捕球から一連の動きでボールを投げたりすることができる。</p> <p>【思判表】合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>【主】互いに教え合ったり、作戦などについての話合いに貢献したりし、学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
	水泳	<p>【知技】複数の泳法で、長く泳いだり速く泳いだりすることができる。</p> <p>【思判表】健康や安全を確保するとともに、泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>【主】水の事故防止の心得を遵守し、健康・安全を確保している。また、学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
2	陸上競技(ハードル走、跳躍、投てき)	<p>【知技】技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、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。</p> <p>【思判表】自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>【主】健康・安全を確保し、学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
	ソフトテニス	<p>【知技】ボールを相手側のコート上の空いた場所やねらった場所に打ち返したり、ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーしたりすることができる。</p> <p>【思判表】自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>【主】相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にし、学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
	陸上競技(長距離走)	<p>【知技】力みのないフォームで軽快に走り、自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。</p> <p>【思判表】運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。また、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>【主】学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
3	バスケットボール	<p>【知技】球技の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があること、さらに、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、言ったり書き出したりしている。また、ゴールの枠内にシュートをコントロールしたり、味方が操作しやすいパスを送ったりすることができる。</p> <p>【思判表】自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>【主】健康・安全を確保し、学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
	ダンス	<p>【知技】それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があることについて、言ったり書き出したりしている。また、リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができる。</p> <p>【思判表】よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>【主】互いに教え合ったり、一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしたりし、学習に自主的に取り組もうとしている。</p>