

教科名	保健体育	学年	3 学年
-----	------	----	------

目 標	<p>体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けた主体的・対話的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1) 各種の運動の特性に応じた技能等並びに個人生活及び、社会生活における健康・安全についての理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 各種の運動や健康・安全についての自他や社会の課題を発見し、その解決に向けて仲間と思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 生涯にわたって継続して運動に親しむことや、健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。</p> <p>※目標はさらに1段階と2段階で構成されている。</p>
学年の目標	<p>各種運動の楽しさや喜びを深く味わい、きまりやルール、マナーを守ることや仲間と協力することを大切にして自らの健康・安全に関心をもち、生涯にわたって運動に親しむことのできる態度を身に付ける。</p>

月	時 数	単元名 題材名	単元目標 (観点別の目標)	学習内容	評価の観点 (生徒の達成度をA～Dの4段階で総合評価)
4 5	5	「陸上競技」 短距離走	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> スタートの基本動作を理解し、低い姿勢からスムーズな加速の定着を図る。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> スタートから自己の最大スピードを高めるための課題を理解し、改善に向けて練習を工夫する態度を身に付ける。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 短距離走の基本的なルールを遵守し、記録の向上に向け、発展的な学習ができる態度を身に付ける。 	<p>短距離走 (50m～100m走) 【高等部2段階】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①スタンディングスタートからの素早い加速について。 ②クラウチングスタートからの体の起こし方について。 ③スターティングブロックの有効な使用方法について。 ④自己の最大スピードを高める方法について。 ⑤スピードを維持するためのフォームについて。 ⑥50m走、100m走の計測。 <p>【数学：単位、時間】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：短距離走において、スタートからゴールまでの走りの中で局面に応じたフォームや姿勢を意識して走ることができる。</p> <p>2段階：短距離走において、スタートからゴールまでの走りの中で局面に応じたフォームや姿勢を意識して走ることができる態度が定着している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：短距離走における加速局面で課題を意識して練習する態度が定着している。</p> <p>2段階：短距離走における加速局面で課題を自己分析し、解決方法を考えながら工夫して練習する。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる態度が定着している。</p> <p>2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、自分なりに工夫して記録の向上を目指して取り組むことができる。</p> <p>評価方法：記録計測・実技テスト、授業の取り組み状況</p>
6 7 8 9	3	「陸上競技」 ハンドボール 投げ	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録向上に向けた投法の基本動作を理解し、自己の記録を向上させる投法でスムーズに投げる技術を身に付ける。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の記録の向上に向けた課題を理解し、改善に向けて練習を工夫することができる態度を身に付ける。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンドボール投げの基本的なルールを遵守し、記録の向上に向けた発展的な学習ができる態度を身に付ける。 	<p>投てき (ハンドボール投げ) 【高等部2段階】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①基本的なルールの確認及び定着。 ②自己の記録を向上させるための助走の仕方について。 ③自己の記録を向上させる投法の定着。 ④勢いを保ちつつラインをはみ出さず投げ終える技術の習得。 ⑤計測。 <p>【数学：単位・長さ】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：投法の基本動作 (体の向き、体重移動、腕の動き) について、「ボールを遠くへ投げる」目的に見合った運動ができる態度が定着している。</p> <p>2段階：投法の基本動作 (体の向き、体重移動、腕の動き) に加え、自分なりに工夫してより遠くへボールを投げるための技術 (適切な助走、投げる角度、予備動作における腕の動き等) を習得している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：投動作における課題を意識して練習することができる態度が定着している。</p> <p>2段階：投動作における課題を自己分析し、解決方法を考えながら練習することができる態度が定着している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる態度が定着している。</p> <p>2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、自分なりに工夫して記録の向上を目指して取り組むことができる。</p> <p>評価方法：記録計測・実技テスト、授業の取り組み状況</p>
	3	「陸上競技」 跳躍 走り幅跳び	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 助走、踏み切り、着地までの基本動作を理解し、自己の記録を向上させる技術を身に付ける。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己の記録を向上させるための課題を発見し、課題解決に向けた発展的な練習を工夫することができる態度を身に付ける。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p>	<p>跳躍 (走り幅跳び) 【高等部2段階】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①基本的なルールの確認及び定着。 ②少ない助走 (3～5歩) からの記録を向上させる踏み切りの仕方について。 ③踏み切り板で力強く踏み切ることについて。 ④リズムカルで歩幅を合わせた助走について。(7～10歩) ⑤記録が向上する着地の仕方について。(両足着地) ⑥記録の計測。 	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：走り幅跳びに関する基本動作の名称 (助走、踏み切り、着地等) や行い方が分かり、一連の流れで行うことができる態度が定着している。2段階：走り幅跳びに関する基本動作の名称 (助走、踏み切り、着地等) や行い方を理解することに加え、自分なりに工夫しながら適切な助走スピードや空間動作 (かがみ跳び、反り跳び等) ができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：跳躍動作における課題を意識して練習することができる態度が定着している。</p>

			<p>・走り幅跳びの基本的なルールを遵守し、自己の記録をより向上させる学習ができる態度を身に付ける。</p>	<p>【数学：単位、長さ】</p>	<p>2段階：跳躍動作における課題を自己分析し、自分なりに工夫して解決方法（自分の走るスピードや踏み切る力に見合った、助走距離や歩数の選定等）を考えながら練習することができる。</p>
					<p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ルールを守り、安全に留意しながら、最後まで取り組むことができる態度が定着している。</p> <p>2段階：ルールを守り、安全に留意しながら、自分なりに工夫して記録の向上を目指して取り組むことができる。</p>
					<p>評価方法：記録計測・実技テスト、授業の取り組み状況</p>
4	「球技」 グラウンドゴルフ	<p>【知識及び技能】</p> <p>・フォームや打法の基本動作を理解し、少ない打数でカップインさせるために努力することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>・少ない打数でカップインする技術についての課題を理解し、改善に向けて工夫し、自主的に練習を行うことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>・グラウンドゴルフの基本的なルールを遵守し、記録の向上に向けて発展的な学習を行うことができる。</p>	<p>球技（グラウンドゴルフ）【高等部2段階】</p> <p>①基本的なルールや道具の安全な使用法の確認。</p> <p>②状況に応じたスイングの仕方について。</p> <p>③有利にゲームを進めるための強打と軽打の使い分けについて。</p> <p>④少ない打数でカップインする技術の定着。</p> <p>⑤一緒にコースでプレーする他者との関わりについて。</p> <p>⑥他のグループとのやりとりについて。（安全確認等）</p> <p>⑦自分の打数の的確な把握について。</p> <p>⑧コースでのプレー。</p> <p>【数学：数量】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：種目の基本動作（フォームや打法）を理解し、自己の課題を意識して練習し、実践することができる態度が定着している。</p> <p>2段階：自分なりにフォームや打法を工夫、改善して少ない打数でカップインさせるために練習し実践することができる。</p>	
					<p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：少ない打数でカップインさせるために、自分の課題について意識しながら取り組むことができる。</p> <p>2段階：フォームや打法を工夫、改善して少ない打数でカップインさせることを考えながらプレーすることができる。</p>
					<p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：きまりやルールを守り、仲間と協力したり、話し合いをしたりしながら、最後まで取り組むことができる。</p> <p>2段階：きまりやルールを守り、仲間と協力したり、話し合いをしたり、しながら、記録の向上を目指して取り組むことができる。</p>
					<p>評価方法：記録計測・実技テスト、授業の取り組み状況</p>
9	「球技」 ゴール型	<p>【知識及び技能】</p> <p>・試合開始から試合終了までの基本動作を理解し、一連の流れで行うことができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>・味方との連携についての課題を発見し、課題解決に向けた練習を工夫することができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>・ゴール型球技の基本的なルールを遵守し、チームの勝利に向けた学習ができる。また、勝敗にかかわらず相手を尊重できる。</p>	<p>球技（ゴール型）【高等部2段階】</p> <p>①基本的なルールの確認。</p> <p>②パスやドリブル、シュートの仕方について。</p> <p>③近くにいるフリーの見方にパスをすることについて。</p> <p>④相手に捕られない位置でドリブルをすることについて。</p> <p>⑤効率よく攻撃に参加することについて。</p> <p>⑥効率よく守備に参加することについて。</p> <p>⑦攻守の切り替わりについて。</p> <p>⑧試合</p> <p>【数学：数量、時計】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：試合開始から試合終了までの基本動作を大まかに知り、一連の流れで行うことができる。</p> <p>2段階：試合開始から試合終了までの基本動作を理解し、一連の流れで行うことができる。</p>	
					<p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：味方との連携についての自らの課題を意識しながら取り組むことができる。</p> <p>2段階：味方との連携についての全体的な課題を意識し、課題解決に向けて工夫することができる。</p>
					<p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：ゴール型球技の基本的なルールを知り、意識して取り組むことができる。</p> <p>2段階：ゴール型球技の基本的なルールを遵守しながらチームの勝利に向けた行動ができ、勝敗にかかわらず相手を尊重することができる。</p>
					<p>評価方法：記録計測・実技テスト、授業の取り組み状況</p>
10 11 12	保健 「応急手当・心肺蘇生」	<p>【知識及び技能】</p> <p>・応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を理解し、自主的に実践することができる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <p>・自分や他者に危険が及んだ際の課題を発見し、課題解決に向けて考え、他者とよく話し合いながら自主的に学習に取り組むことができる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <p>・応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を生かし、日常生活で自主的に活用できる態度の定着を図る。</p>	<p>保健（応急手当・心肺蘇生）【高等部2段階】</p> <p>①生命、健康の重要性についての確認。</p> <p>②胸骨圧迫、人工呼吸、AED使用の重要性についての確認。</p> <p>③傷口を清潔にする、圧迫止血、患部冷却等の応急手当についての重要性の確認。</p> <p>④運動後の健康管理についての確認。</p> <p>⑤実技</p> <p>※消防署と連携し、講師を招いての講習を基本とする。</p> <p>【家庭：家庭生活、保育】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を理解し、心肺蘇生法の手順について答えることができる。</p> <p>2段階：応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を理解し、心肺蘇生法の訓練用機材を使用し手順通りに行うことができる。</p>	
					<p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：自他に危険が及ぶ際の対処方法について自分の意見を伝えることができる。</p> <p>2段階：自他に危険が及ぶ際の対処方法について、他者の意見を聞いて考えたり、自分の意見を伝えたりすることができる。</p>
					<p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を生かし、日常生活で自主的に活用できる態度を身に付ける。</p> <p>2段階：応急手当・心肺蘇生の基本的な知識を生かし、日常生活で自主的に活用できる態度の定着を図る。</p>
					<p>評価方法：単元テスト、小テスト・レポート課題・授業の取り組み状況</p>

1	2	保健 「思春期と健康③」	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思春期に起こる様々な変化の基本的な知識を理解し、他者と話し合いながら自主的に自他を尊重することができる態度の定着を図る。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分や他者の心身の変化の課題を発見し、課題解決に向けて考え、よく他者と話し合いながら自主的に学習に取り組むことができる態度の定着を図る。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思春期と健康の基本的・発展的な知識を生かし、日常生活で自主的に活用できる態度の定着を図る。 	<p>保健（思春期と健康③）【高等部2段階】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①思春期における身体的成熟に伴う性的な対応について。 ②思春期における異性を尊重する気持ちについて。 ③避妊法と人工妊娠中絶について。 ④性感染症、エイズについて。 ⑤男女の日常生活（男女交際等）における責任ある行動について ⑥性情報の入手方法と不適切な情報への対処法について。 <p>【家庭：家庭生活、保育】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：思春期に起こる様々な変化の基本的な知識を知り、他者と話し合いながら自主的に自他を尊重することができる態度を身に付ける。</p> <p>2段階：思春期に起こる様々な変化の基本的な知識を理解し、他者と話し合いながら自主的に自他を尊重することができる態度が定着している。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：自分や他者の心身の変化の課題を発見し、課題解決に向けて自主的に学習に取り組むことができる態度を身に付ける。</p> <p>2段階：自分や他者の心身の変化の課題を発見し、課題解決に向けて自主的に学習に取り組むことができる態度が定着している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：1、2学年時に学習した、思春期と健康の基本的・発展的な知識を生かし、日常生活で自主的に活用することができる。</p> <p>2段階：1、2学年時に学習した、思春期と健康の基本的・発展的な知識を生かし、日常生活で自主的に活用することができる態度が定着している。</p> <p>評価方法：単元テスト、小テスト・レポート課題・授業の取り組み状況</p>
2	5	「球技」 地域のスポーツ、障害者スポーツ	<p>【知識及び技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試合開始から試合終了までの基本動作を理解し、一連の流れで行うことができる。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味方との連携についての課題を発見し、課題解決に向けた練習を工夫することができる。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域のスポーツや障がい者スポーツの基本的なルールを遵守し、チームの勝利に向けた学習ができる。また、勝敗にかかわらず相手を尊重できる。 	<p>球技（地域のスポーツ、障がい者スポーツ）【高等部2段階】</p> <p><ボッチャ、フロアカーリング></p> <ul style="list-style-type: none"> ①基本的なルールの確認。 ②種目の発祥の地やオリンピック、パラリンピックとの関連について。 ③ボールやフロッカーの投げ方について。 ④試合の進め方や戦略について。 ⑤味方との連携について。 ⑥試合 <p>【数学：数量、時計】</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：試合開始から試合終了までの基本動作を大まかに知り、一連の流れで行うことができる。</p> <p>2段階：試合開始から試合終了までの基本動作を理解し、一連の流れで行うことができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>1段階：味方との連携についての自らの課題を発見し、その課題を意識しながら取り組むことができる。</p> <p>2段階：味方との連携についての全体的な課題を意識し、課題解決に向けて自分なりに工夫することができる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>1段階：地域のスポーツや障がい者スポーツの基本的なルールを知り、意識して取り組むことができる。</p> <p>2段階：地域のスポーツや障がい者スポーツの基本的なルールを遵守しながらチームの勝利に向けた行動ができ、勝敗にかかわらず相手を尊重することができる。</p> <p>評価方法：記録計測・実技テスト、授業の取り組み状況</p>
通年		集団行動	<p>【知識及び技能】</p> <p>集団としての必要な行動の仕方が分かる。</p> <p>【思考力、判断力、表現力】</p> <p>整列や集合時に適切に判断し行動できる。</p> <p>【学びに向かう力、人間性】</p> <p>自ら協力的に列の隊形や間隔の調整を行おうとすることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①気をつけ、休めの姿勢 ②1列縦隊、2列縦隊 ・背の順、出席番号順等 ③体操の隊形 ④指示を聞いて集合、整列 ⑤番号確認 	<p>【知識・技能】</p> <p>1段階：指示に従って等間隔で整列ができ、気をつけ、休め、右向け右、左向け左、回れ右、前へならえ等の指示を聞いて行動の仕方を覚えることができる。</p> <p>2段階：自ら等間隔で整列ができ、気をつけ、休め、右向け右、左向け左、回れ右、前へならえ等の指示を聞いて行動することができる。</p>