

第3学年 保健体育科(体育分野) 年間単元指導計画

時期	単元・題材名	配当指導時数	本単元で育成すべき資質・能力 (単元の学習内容)	単元の評価規準	評価方法	教材名	主な言語活動	各教科横断的な資質・能力の育成に関わる他教科との関連
4、5月	体づくり運動	8	①体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気づき、仲間と積極的に関わり合うこと。体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること。	①体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気づき、仲間と積極的に関わり合うこと。体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること。	技能テスト 定期考査	・ラジオ体操 ・集団行動 ・体力テスト	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②自己の課題を発見し、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。	②自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	陸上競技	8	①短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡してタイミングを合わせることを、長距離走では、ペースを守って走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。	①短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡してタイミングを合わせることを、長距離走では、ペースを守って走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。	技能テスト 定期考査	・短距離走 ・リレー ・長距離走 ・ハードル走	・記録 ・説明 ・話し合い	理科「循環器について」のつながり
			②動きなどの自己の課題を発見し、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。	②動きなどの自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	球技	8	①ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守をすること。	①ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守をすること。	技能テスト 定期考査	・ソフトボール	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②攻防などの自己の課題を発見し、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。	②攻防などの自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	水泳	9	①クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。	①クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。	技能テスト 定期考査	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②泳法などの自己の課題を発見し、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。	②泳法などの自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	球技	8	①ゴール型では、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守をすること。	①ゴール型では、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守をすること。	技能テスト 定期考査	・バスケットボール	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②攻防などの自己の課題を発見し、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。	②攻防などの自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	陸上競技	8	①長距離走では、ペースを守って走ること、走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早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って大きな動作で跳ぶこと。	①長距離走では、ペースを守って走ること、走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早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って大きな動作で跳ぶこと。	技能テスト 定期考査	・長距離走 ・走り幅跳び	・記録 ・説明 ・話し合い	理科「循環器について」のつながり
			②動きなどの自己の課題を発見し、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。	②動きなどの自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	球技	9	①ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻守をすること。	①ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻守をすること。	技能テスト 定期考査	・卓球	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②攻防などの自己の課題を発見し、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。	②攻防などの自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	球技	9	①ゴール型では、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守をすること。	①ゴール型では、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守をすること。	技能テスト 定期考査	・サッカー	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②攻防などの自己の課題を発見し、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。	②攻防などの自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	器械運動	10	①ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻守をすること。	①ネット型では、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻守をすること。	技能テスト 定期考査	・バドミントン	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②攻防などの自己の課題を発見し、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。	②攻防などの自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	球技	10	①ゴール型では、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守をすること。	①ゴール型では、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守をすること。	技能テスト 定期考査	・ハンドボール	・記録 ・説明 ・話し合い	
			②攻防などの自己の課題を発見し、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。	②攻防などの自己の課題を発見し、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。	学習カード			
	体育理論	3	①スポーツは、文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であることを理解している。オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いを超えて人々を結びつけること。	①スポーツは、文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であることを理解している。オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること。スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いを超えて人々を結びつけること。	定期考査	・文化としてのスポーツの意義	・記録 ・説明 ・話し合い	「東京2020レガシー」(オリンピック・パラリンピック教育)のつながり
			②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。	②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。	学習ノート 自己学習ノート			