

保健体育科【第3学年】年間指導・評価計画

府中市立府中第五中学校

1 各学年・各分野の学習目標

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等および個人生活における健康・安全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。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

2 指導内容および評価規準

【体育分野】

(1) 「体づくり運動」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4	運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。	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ている。	体づくり運動に積極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し、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保したりしている。

(2) 「器械運動」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
9 10	- 技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 - マット運動では、回転系や巧技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及びそれらを構成し演技することができる。 - 鉄棒運動では、支持系や懸垂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及びそれらを構成し演技することができる。 - 平均台運動では、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こと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 - 跳び箱運動では、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ができる。	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ている。	器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとし、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し、健康・安全を確保したりしている。

(3) 「陸上競技」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4	- 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 - 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めることができる。 - 長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。	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ている。	陸上競技に自主的に取り組むとともに、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し、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保したりしている。

5 2	- ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 - 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 - 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ができる。	
--------	---	--

(4)「水泳」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
7 9	- 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している。 - クロールでは、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早く泳いだりすることができる。 - 平泳ぎでは、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ことができる。 - 背泳ぎでは、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ことができる。 - バタフライでは、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ことができる。 - 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。	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ている。	水泳に自主的に取り組むとともに、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をして、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。

(5)「球技」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
6 11 3	- 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 - ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防することができる。 - ネット型では、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ができる。 - ベースボール型では、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することができる。	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ている。	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などをして、健康・安全を確保したりしている。

(6)「武道」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
12 1	- 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 - 柔道では、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攻防をすることができる。 - 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となるわざを用いて、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ことができる。 - 相撲では、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ことができる。	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ている。	武道に自主的に取り組むとともに、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などをして、健康・安全を確保したりしている。

(7)「ダンス」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
12 1	- 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、体力の高め方などについて理解している。 - 創作ダンスでは、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に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。 - フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、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ことができる。 - 現代的なリズムのダンスでは、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ことができる。	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ている。	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などをして、健康・安全を確保したりしている。

(8)「体育理論」

①文化としてのスポーツの意義

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4	文化としてのスポーツの意義について理解している。	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、他者に伝えている。	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もうとしている。

【保健分野】

(1)「健康な生活と疾病の予防」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
9 10 11	- 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。 - 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。	健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。

(2)「健康と環境」

月	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
11 12 1 2 3	- 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があることを理解している。 - 飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることを理解している。 - 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解している。	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しているとともに、それらを表現している。	健康と環境についての学習に自主的に取り組もうとしている。