

中学部3年生 保健体育科 年間計画

【2段階】

指導内容	単元名 (仮)
<p><b>A 体づくり運動</b> <b>教科別の指導</b> <b>日常生活の指導</b></p> <p>ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、その行い方を理解し、友達と関わったり、動きを持続する能力などを高めたりすること。</p> <p>イ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動に積極的に取り組み、きまりを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。</p>	<p>「体ほぐし運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・伸び伸びとした動作で用具などを用いた運動を行うこと。</li> <li>・ペアになって互いの心や体の状態に気付き合いながら体をゆらすなどの運動を行うこと。</li> <li>・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行うこと。</li> <li>・伝承遊びや集団による運動を行うこと。</li> </ul> <p>「体の動きを高める運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持すること。</li> <li>・ゴムひもを張りめぐらせて作った空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜けること。</li> <li>・用具などを等間隔に並べた走路や、跳び箱や平均台などの器具で作った段差のある走路をリズムミカルに走ったり跳んだりすること。</li> <li>・用具をコントロールしながら投げる、捕る、回す、転がすなどの操作をすること。</li> <li>・様々な姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をすること。</li> <li>・全身に力を込めて登り棒に捕まったり、肋木や雲梯にぶら下がったりすること。</li> <li>・短なわ、長なわを使つての跳躍やエアロビクスなどの全身運動を続けること。</li> </ul>
<p><b>B 器械運動</b> <b>教科別の指導</b></p> <p>ア 器械運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技を身に付けること。</p> <p>イ 器械運動についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 器械運動に積極的に取り組み、きまりを守り、友達と助け合ったり、場や器械・器具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。</p> <p>(イ)鉄棒運動 基本的な上がり技や下り技に組み、それぞれについて自分の能力に適した技を安定してできるようにする。</p>	<p>(イ)例示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○補助逆上がり</li> <li>・補助具を利用して、連続して逆上がりをすること。</li> <li>○前回り下り</li> <li>・鉄棒上の支持姿勢から回転して着地まで、一連の動きとしてスムーズに下りること。</li> </ul>
<p><b>C 陸上運動</b> <b>教科別の指導</b></p> <p>ア 陸上運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付けること。</p> <p>イ 陸上運動についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 陸上運動に積極的に取り組み、きまりを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。</p>	<p>「短距離走・リレー」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走る距離やルールを定めて競走したり、目標を目指しながら一定の距離を全力で走ったりすること。</li> <li>・50 ~ 80 m程度の短距離走</li> <li>・リレーにおいて、約束を守ったり、走りながらバトンパスをしたりすること。</li> </ul> <p>「跳ぶ運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴム跳びなどで助走を付けて片足で地面を蹴って上方に跳ぶこと。</li> <li>・助走を付けて片足でしっかりと地面を蹴って遠くに跳ぶこと。</li> </ul>
<p><b>D 水泳運動</b> <b>教科別の指導</b> <b>生活単元学習</b></p> <p>ア 水泳運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付けること。</p> <p>イ 水泳運動についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p> <p>ウ 水泳運動に積極的に取り組み、きまりなどを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○呼吸をしながらの泳ぎ</li> <li>・補助具を使って浮き、呼吸をしながら手や足を動かして泳ぐこと。</li> <li>・補助具を使いながら頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むこと。</li> <li>○補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク</li> <li>・補助具を使って、手を左右交互に前に出し水をかくクロールのストロークや、手の平を下向きに</li> </ul>

	<p>そろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすること。</p>
<p><b>E 球技</b> <b>教科別の指導</b>  ア 球技の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付け、簡易化されたゲームを行うこと。  イ 球技についての自分やチームの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。  ウ 球技に積極的に取り組み、きまりや簡単なルールを守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。</p>	<p>「フットベースボール型」  「ティーボール型」  ・バットを使用してボールを打ったり、静止したボールを打ったりすること。  ・ベースに向かって全力で走り、かけ抜けること。  ・向かってくるボールの方向に移動すること。  など</p>
<p><b>F 武道</b> <b>教科別の指導</b>  ア 武道の楽しさや喜びに触れ、その行い方や伝統的な考え方を理解し、基本動作や基本となる技を用いて、簡易な攻防を展開すること。  イ 武道についての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。  ウ 武道に積極的に取り組み、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、友達と助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること</p>	<p>「相撲」※要検討  ・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせるこ  と。  ・相手の動きや技に応じて受け身をとること。</p>
<p><b>G ダンス</b> <b>教科別の指導</b>  ア ダンスの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解し、基本的な技能を身に付け、表現したり踊ったりすること。  イ ダンスについての自分やグループの課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。  ウ ダンスに積極的に取り組み、友達のよさを認め助け合ったり、場や用具の安全に留意したりし、自己の力を発揮して運動をすること。</p>	<p>「音楽やリズムと動き」  ○いろいろな速さの曲調の異なるロックやサンバのリズムの曲  ・弾む動きにねじる、回るなどの動きを入れて変化を付けたり、素早い動きやストップなどでリズムの変化を付けたりして続けて踊ること  ○日本の民踊  ・日本の民踊に共通する特徴やそれぞれの踊り方の特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。  ・軽快なリズムの踊りでは、軽快な足さばきや手振り  で踊ること。  ・力強い踊りでは、低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ること。  ○外国のフォークダンス  ・フォークダンスの特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。  ・みんなで手をつなぎ、かけ声をかけて力強くステップを踏みながら移動して踊ること。  ・パートナーと組んで軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズに行ったりしながら踊ること。  ・厳かな挨拶の部分と軽快なスキップやアーチくぐりなどの変化を付けて、パートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊ること。</p>
<p><b>H 保健</b> <b>教科別の指導</b> <b>日常生活の指導</b> <b>生活単元学習</b> <b>作業学習</b>  ア 体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方について理解し、基本的な技能を身に付けること。  イ 自分やグループの健康・安全についての課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p>	<p>○身体計測の結果や性徴に興味を持つこと。  ○けが、病気の防止に関するこ  と。  ○汗の始末、寒暖に応じた着衣の調整に関するこ  と。  ○運動、食事、休養及び睡眠に関するこ  と。  ○心の健康に関するこ  と。</p>