

高等部 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>生活単元学習</b> <b>作業学習</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深く味わい、その行い方や方法の理解を深めるとともに、仲間と自主的に関わったり、動きを持続する能力などを高める運動をしたりするとともに、それらを組み合わせること。</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他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>ウ 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動の多様な経験を通して、きまりを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。</p>	<p>「体ほぐし運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと。</li> <li>・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うこと。</li> <li>・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うこと。</li> <li>・ラジオ体操や地域で親しまれている曲に合わせて行う体操などを行うこと。</li> </ul> <p>「体の動きを高める運動」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、一つのねらいを取り上げ、それを高めるための運動を効率よく組み合わせる行うこと。</li> <li>・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の中から、ねらいが異なる運動をバランスよく組み合わせる行うこと。</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深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技を身に付け、演技すること。</p> <p>イ 器械運動についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>ウ 器械運動の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や器械・器具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。</p> <p>(ウ)平均台運動 体操系やバランス系の技に取り組み、それらを安定して行ったり、それらの発展技に取り組んだりすること。</p> <p>(エ)跳び箱運動 伸膝台上前転などに取り組み、それらを安定して行ったり、それらの発展技に取り組んだりすること。</p>	<p>(ウ)例示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 台上を歩いたり走ったりして移動する(体操系歩走)             <ul style="list-style-type: none"> <li>・台の位置を確認しながら振り出す足の動かし方、重心を乗せバランスよく移動する動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて移動すること。</li> <li>・姿勢、動きのリズムなどの条件を変えて移動すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで移動すること。</li> </ul> </li> <li>○ 台上へ跳び上がる、台上で跳躍する、台上から跳び下りるなど(体操系跳躍)             <ul style="list-style-type: none"> <li>・跳び上がるための踏み切りの動き方、空中で姿勢や動きを変化させて安定した着地を行うための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳躍すること。</li> <li>・姿勢、組合せの動きなどの条件を変えて跳躍すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳躍すること。</li> </ul> </li> <li>○ 台上でいろいろな姿勢でポーズをとる(バランス系ポーズ)             <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方とバランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させてポーズをとること。</li> <li>・姿勢の条件を変えてポーズをとること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きでポーズをとること。</li> </ul> </li> <li>○ 台上で方向転換する(バランス系ターン)             <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、回転をコントロールするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて方向転</li> </ul> </li> </ul>

	<p>換すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢の条件を変えて方向転換すること。</li> <li>・学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで方向転換すること。</li> </ul> <p>(エ)例示： ○ 伸膝台上前転</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助走から両足で強く踏み切り、足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地すること。</li> </ul>
<p><b>C 陸上競技 教科別の指導</b></p> <p>ア 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能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こと。</p> <p>イ 陸上競技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>ウ 陸上競技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。</p>	<p>「短距離走・リレー」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること。</li> <li>・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。</li> <li>・リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせること。</li> </ul> <p>「ハードル走」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。</li> <li>・抜き脚の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。</li> <li>・インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ること。</li> </ul> <p>「走り幅跳び」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己に適した距離又は歩数の助走をすること。</li> <li>・踏切線に足を合わせて踏み切ること。</li> <li>・かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。</li> </ul>
<p><b>D 水泳 教科別の指導</b></p> <p>ア 水泳の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた泳法を身に付けること。</p> <p>イ 水泳についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>ウ 水泳の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。</p> <p>* 水治訓練室、または水泳教室等の検討</p>	<p>「背泳ぎ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を頭上で組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、水平に浮いてキックをすること。</li> <li>・水中では、肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくこと。</li> <li>・水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすること。</li> <li>・呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うこと。</li> </ul> <p>「バタフライ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気をつけの姿勢やビート板を用いて、ドルフィンキックをすること。</li> <li>・両手を前方に伸ばした状態から、伴穴(キーホール)の形を描くように水をかくこと。</li> <li>・手の入水時とかき終わりのときに、それぞれキックをすること。</li> <li>・プルのかき終わりと同時にキックを打つタイミングで、顔を水面上に出して呼吸をすること。</li> </ul>
<p><b>E 球技 教科別の指導</b></p> <p>ア 球技の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、ゲームを行うこと。</p> <p>イ 球技についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>ウ 球技の多様な経験を通して、きまりやルール、マナーなどを守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。</p>	<p>「バスケットボール」「サッカー」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすること。</li> <li>・マークされていない味方にパスを出すこと。</li> <li>・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すこと。</li> <li>・パスやドリブルなどでボールをキープすること。</li> <li>・ボールとゴールが同時に見える場所に立つこと。</li> <li>・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くこと。</li> <li>・ボールを持っている相手をマークすること。</li> </ul> <p>「バドミントン」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブではボールやラケットの中心付近で捉え</li> </ul>

	<p>ること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを返す方向にラケット面を向けて打つこと。</li> <li>・味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと。</li> <li>・相手側のコートに空いた場所にボールを返すこと。</li> <li>・テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むこと。</li> <li>・相手の打球に備えた準備姿勢をとること。</li> <li>・プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻る。</li> <li>・ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対すること。</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
<p><b>F 武道 教科別の指導</b></p> <p>ア 武道の楽しさや喜びを深く味わい、その特性に応じた技能の理解を深めるとともに、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に応じた攻防を展開すること。</p> <p>イ 武道についての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>ウ 武道の多様な経験を通して、きまりや伝統的な行動の仕方を守り、自己の役割を果たし仲間と協力したり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。</p>	<p>「柔道」※要検討</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・投げ技である体落としは、取(技をかける人)が体落としをかけて投げ、受(技を受ける人)は受け身をとること。</li> <li>・投げ技である大腰は、取(技をかける人)が大腰をかけて投げ、受(技を受ける人)は受け身をとること。</li> <li>・取は相手の動きの変化に応じながら、けき固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うこと。</li> <li>・受はけき固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や頭方向に返すことによって逃げる。</li> <li>・相手がうつぶせのとき、相手を仰向けに返して抑え込みに入る。</li> </ul>
<p><b>G ダンス 教科別の指導</b></p> <p>ア ダンスの楽しさや喜びを深く味わい、その行い方の理解を深めるとともに、目的に応じた技能を身に付け、表現や踊りを通じた交流や発表をすること。</p> <p>イ ダンスについての自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>ウ ダンスの多様な経験を通して、一人一人の表現や役割を認め助け合ったり、場や用具の安全を確保したりし、見通しをもって自主的に運動をすること。</p>	<p>「創作ダンス」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取り組んでみたいテーマや題材や動きなどでグループを組み、思いついた動きを表現すること、仲間の動きをまねること、ひと流れの動きで表現すること。</li> <li>・緩急強弱のある動きや空間の使い方や場面転換などで、変化をつけたひと流れの動きで表現すること。</li> </ul> <p>「フォークダンス」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小道具を操作する踊りでは、手に持つ鳴子のリズムに合わせて、沈み込んだり跳びはねたりする躍動的な動きで踊ること。</li> <li>・労働の作業動作に由来をもつ踊りでは、種まきや稲刈りなどの手振りの動きを強調して踊ること。</li> <li>・ゲーム的な要素が入った踊りでは、グランドチェンなどの行い方を覚えて次々と替わる相手と組み合わせて踊ること。</li> <li>・軽やかなステップの踊りでは、グレイプバインステップなどをリズムカルに行って踊ること。</li> </ul>
<p><b>H 体育理論 教科別の指導</b></p> <p>ア 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義に関する基礎的な知識を身に付けること。</p> <p>イ 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び文化としてのスポーツの意義についての課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p> <p>ウ 運動やスポーツの多様性、効果と学び方、安全な行い方及び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むこと。</p>	<p>「運動やスポーツの多様性」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人々の生活と深く関わりながら、その時々の変化とともに、その捉え方が、競技としてのスポーツから、誰もが生涯にわたって楽しめるスポーツへと変容してきたこと。</li> </ul> <p>「効果と学び方」</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツは、身体の発達やその機能、体力や運動の技能を維持、向上させるという効果があることや食生活の改善と関連させることで肥満予防の効果が期待できることなどのこと。</li> <li>・適切に運動やスポーツを行うことで達成感を得たり、自己の能力に対する自信をもったりすることができること、ストレスを解消したりリラックスしたりすることができること、などの効果が期待できること。</li> </ul> <p>「安全な行い方」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの実施中のケガや事故に適切に対応できるよう簡単な応急手当の方法を理解すること、野外での活動では、自然や気象などに関する知識をもつことが必要であること、落雷や大雨、河川の急な増水、雪山での雪崩など、気象の変化を予測できるように事前に情報を集めて計画を作成することが必要であること</li> </ul> <p>「文化としてのスポーツの意義」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メディアの発達によって、スポーツの魅力が世界中に広がり、オリンピック・パラリンピック競技大会や国際的なスポーツ大会がより身近になり、人々の相互理解を深めたりすることで、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていること</li> </ul>
<p><b>I 保健 教科別の指導 生活単元学習</b></p> <p>ア 心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等の理解を深めるとともに、健康で安全な個人生活及び社会生活を営むための目的に応じた技能を身に付けること。</p> <p>イ 健康・安全に関わる自他の課題を発見し、よりよい解決のために仲間と思考し判断したことを、目的や状況に応じて他者に伝えること。</p>	<p>「心身の発育・発達、傷害の防止及び疾病の予防等」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けがや疾病の予防、心身の機能の発達に関すること、ストレスへの対処、交通事故や自然災害などへの備えと対応について、個人生活を中心として理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる基本的な技能を身に付けるようにすること。</li> <li>・AEDの使用に関すること</li> </ul> <p>「喫煙、飲酒、薬物乱用の防止」</p> <p>「心身の機能の発達」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心も身体と同様に発達することや、心と身体は密接な関係があることを理解して、それに応じた適切な行動を身に付けたり、身体の発育や健康に関心をもち、身体の各部の働きを理解すること。</li> </ul> <p>「ストレスへの対処」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の発達などに伴って生じてくるストレス(不安や悩み)への適切な対応の方法を知って活用すること、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすること。</li> </ul> <p>「交通安全や自然災害などへの備えと対応」</p>