

教科目標		心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。				
月	単元・題材名	時数	学習内容	学習のねらい	評価項目	道徳との関連
4	体づくり運動 体力テスト	8	・体ほぐしの運動 ストレッチング ・体力を高める運動 柔軟性や筋力の向上を図る運動 ・体力テスト ・安全面に関する知識の習得	・目的に適した運動を身につけることができるようにする。 ・自分や仲間の体の状態に気づき、体を動かす楽しさを味わいながら、体ほぐしの運動や体力を高める運動を工夫できるようにする。 ・体力を正しく分析し、自分の体力にあった体力づくりができるようにする。	観察 実技テスト 提出物 定期テスト 小テスト	生活習慣 1－（1）
5	球技	16	・ゴール型 ・ネット型 ・ベースボール型 ・それぞれの型の種目において1. 2年生で習得した運動技能を活かし、ゲーム・試合を中心に行う。 ・作戦に応じた技能の習得 ・安全面に関する知識の習得	・勝敗を競い合い楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲーム展開ができるようにする。 ・自主的に取り組み、フェアプレイを大切にし、自己の責任を果たそうとすることや、健康安全を確保することができるようにする。 ・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、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。		公正公平 4－（3）
6						強い意志 1－（2）
7	水泳	10	・クロール キック、腕の動作、呼吸法 ・平泳ぎ キック、腕の動作、呼吸法 ・スタートおよびターンの習得 ・複数の泳法で泳いだり、リレーをする ・安全面に関する知識の習得	・今まで身につけた泳法から選択し、効率的に泳ぐことができるようにする。 ・続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことができるようにする。 ・分担当した役割を果たし、ルールやプールでのマナーに留意して取り組むことができるようにする。		生命尊重 3－（1）
9	陸上競技 短距離走 走り幅跳び	11	・短距離走 50m走、スタート、ピッチとストライド ・走り幅跳び 助走、踏切、空中動作、着地 ・競技上のルールやマナー、安全面に関する知識の習得	・記録の向上や競争の楽しさ、喜びを味わい、各種目特有の技能を身につけることができるようにする。 ・技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 ・ルールやマナーを守り、自主的に取り組むとともに、健康や安全に気を配ることができるようにする。		
10	器械運動 マット運動 跳び箱運動	11	マット運動 ・基本的な技能の習得 開脚前転、開脚後転、側転、頭倒立など ・発展的な技能の習得 伸膝後転、飛び込み前転、倒立前転、前方倒立回転とびなど 跳び箱運動 ・基本的な技能の習得 切り返し系（開脚跳びなど） 回転系（台上前転、頭はね跳びなど） ・発展的な技能の習得 切り返し系（かかえこみ跳びなど） 回転系（前方倒立回転跳びなど） ・跳び箱の特性を知る ・安全面に関する知識の習得	・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、発展技を行うこと、それらを構成し演技する。 ・自主的に取り組み、演技を讃えようとするなど、自己の責任を果たそうとすることや、健康・安全を確保することができるようにする。 ・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、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	観察 実技テスト 提出物 定期テスト 小テスト	強い意志 1－（2）
11						
12	陸上競技 長距離走	8	・1500m走（250mトラックを6周） 自分に合ったフォーム、ペースの習得 予定ラップ、予定通過時間の分析 ・安全面に関する知識の習得	・自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競争したりできるようにする。 ・ルールやマナーを守り、健康や安全に気を配ることができるようにする。		強い意志 1－（2）
1	武道 剣道	8	・基本動作 素振り 体さばき（足さばき） ・基本打突（面打ち 小手打ち 胴打ち） ・防具の身に付け方 ・約束練習 ・簡易試合 ・剣道の歴史や礼法、安全面に関する知識の習得	・既習技や得意技を身につけ、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにする。 ・得意技を身につけ、自由練習や、簡易試合で攻防を展開できるようにする。 ・礼に代表される伝統的な行い方や考え方を理解し、実践できるようにする。 ・健康や安全に気を配るとともに、ルールやマナーを守って取り組むことができるようにする。		伝統の継承 4－（9）
2						礼儀 2－（1）
3	球技	14	・ゴール型 ・ネット型 ・ベースボール型 ・それぞれの型の種目において1. 2年生で習得した運動技能を活かし、ゲーム・試合を中心に行う。 ・作戦に応じた技能の習得 ・安全面に関する知識の習得	・勝敗を競い合い楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲーム展開ができるようにする。 ・自主的に取り組み、フェアプレイを大切にし、自己の責任を果たそうとすることや、健康安全を確保することができるようにする。 ・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、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。		公正公平 4－（3） 強い意志 1－（2） 集団生活 4－（4）

合計授業時数 105

		学習内容	学習のねらい	評価項目	道徳との関連
健康な生活と 疾病の予防	16	・健康な生活と疾病の予防について 健康の成り立ちと疾病の発生要因 生活行動・生活習慣と健康 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 感染症の予防 保健・医療機関や医薬品の有効利用 個人の健康と集団の健康	・健康な生活と疾病の予防について理解し、説明できるようにする。 ・自分の考えや、意見をきちんと発言できるようにする。 ・学習内容を自分自身の生活の中で振り返ることができるようにする。 ・学習内容や資料を自分なりに整理し、まとめることができるようにする。 ・学習した内容を自分のこととして捉えようとする。	観察 提出物 定期テスト 小テスト	生活習慣 1－（1） 理想の実現 1－（4） 生命尊重 3－（1）
体育理論	3	・文化としてのスポーツの意義について 現代におけるスポーツの文化的意義 国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割 人々を結び付けるスポーツの文化的な働き	・文化としてのスポーツの意義について理解し、説明できるようにする。 ・自分の考えや、意見をきちんと発言できるようにする。 ・学習内容を自分自身の生活の中で振り返ることができるようにする。 ・学習内容や資料を自分なりに整理し、まとめることができるようにする。 ・学習した内容を自分のこととして捉えようとする。		

学習のアドバイス

- ・授業の始めに配布した「保健体育の授業の受け方」のプリントをよく読み、ルールやマナーを守ってけがや事故のないよう授業に望みましょう。
- ・授業に取り組むときは忘れ物をせず、時間に余裕を持って行動しましょう。また、授業では先生の指示や話をよく聞き、分からないことは積極的に質問しましょう。
- ・体育の授業は仲間との活動が中心となります。アドバイスし合ったり、評価し合うなど、互いのスキルを高めあいましょう。