

### 第3学年 保健体育科(男子) 年間指導計画

単元・題材	主な学習内容
体づくり運動 ①体ほぐしの運動 ◎オリエンテーリング(4月) ◎集団行動(4～5月) ◎ラジオ体操(通年)  ②体の動きを高める運動 ◎ラジオ体操(通年) ◎補強運動(通年)	◎オリエンテーリング ・体の使い方 ・仲間と協力した運動 ・集団の一員として自覚をもち、協力し、正しく行動できるための学習(全種目共通) ◎集団行動 ・姿勢 ・方向転換 ・集合・整頓 ・列の増減 ・開列 ・行進 など ◎ラジオ体操 第一 ・ラジオ体操第一を正しくできるようにする。 ◎補強運動 ・時期や種目に合わせた運動、体操
ダンス1	○栗中ソーラン ・練習、発表 ・仲間と互いに協力し、助け合い、教え合いながら取り組む学習 ・場の安全に留意した活動 ・踊りの特徴をとらえ、音に合わせて踊る学習 ・歴史や特性、踊りの成り立ち、動作の名称、踊り方を理解できるようにする学習
陸上競技 ◎短距離走  ◎リレー	◎短距離走 ・クラウチングスタートのポイント ・走り方 ・ゴールの仕方 ・50m走記録測定 ・①スタート ②加速疾走 ③中間疾走 ④フィニッシュの4局面の走り方を身につける学習。 ◎リレー ・バトンパスの仕方 ・レース ・ルールや仲間を賞賛するなどのマナーを守り、勝敗などを冷静に受け止めることについての学習 ・スピードをいかしたバトンパス ・運動会のレースにて発表 ・歴史や特性、方法、ルールを理解する学習。
新体力テスト	○新体力テスト ・50m走 ・立ち幅跳び ・ハンドボール投げ ・持久走(1500m走又はシャトルラン) ・握力 ・上体おこし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・体力や運動能力に興味・関心をもち、積極的に記録に挑戦すること。 ・新体力テストの方法や体力について理解し、正しく実施できるようにすること。
水泳	・バディシステム ①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ ・手足の動作 ・呼吸方法 ・力の抜き方 ・フォームテスト ・25m記録測定 ・プールや用具の扱い方 ・場の安全に留意した活動 ・各泳法において、手と足、呼吸のバランスを保ち、正しいフォームで速く泳ぐことができる学習 ・歴史や特性、方法、ルールを学習。 ・バディシステムや人命救助の重要性について理解する学習

<p>器械運動</p> <p>①マット</p> <p>②跳び箱</p>	<p>①マット運動</p> <p>○基本的な技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○前転 ○後転 ○開脚前転 ○開脚後転</li> <li>○補助倒立 ○倒立前転 ○伸膝後転</li> <li>○側方倒立回転</li> </ul> <p>○発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○後転倒立 ○ロンダート ○前方倒立回転跳び</li> <li>○伸膝前転</li> <li>・つなぎ ・連続技</li> </ul> <p>②跳び箱</p> <p>○基本的な技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○開脚跳び ○抱え込み跳び</li> <li>○前方屈腕倒立回転跳び</li> </ul> <p>○発展技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○開脚伸身跳び ○屈身跳び ○前方倒立回転跳び</li> <li>○側方倒立回転跳び</li> <li>・助走 ・踏切 ・空中動作 ・安全な着地</li> </ul> <p><b>器械運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実技テスト ・用具の扱い方 ・場の安全に留意した活動</li> <li>・連続技を滑らかに演技する学習</li> <li>・仲間との教え合いによる学習（アドバイザー）</li> <li>・正しい補助のおこない方</li> <li>・歴史や特性、方法、ルールを理解する学習</li> </ul>
<p>武道</p> <p>◎柔道</p>	<p><b>礼法、基本動作</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な礼法 ・オリエンテーション</li> <li>・姿勢と組み方 ・受け身 ・崩しと体さばき</li> </ul> <p><b>固め技（抑え技）</b></p> <p>①けさ固め ②横四方固め</p> <p><b>投げ技</b></p> <p>①支えつり込み足 ・膝車 ・大腰 ・体落とし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の扱い方場の安全に留意して活動する。</li> <li>・道衣の正しい着脱</li> <li>・歴史や特性、伝統的な考え方についての学習</li> <li>・基本的な技の名称や行い方についての学習</li> </ul>
<p>球技（ネット型）</p> <p>◎バレーボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バレーボールに慣れる ・基本姿勢</li> <li>・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス</li> <li>・サービス ・グループ学習 ・ローテーション</li> <li>・リーグ戦</li> <li>・キャッチボール等を行い、ボールを上手に扱う</li> <li>・腕の構え方、顔の向け方を知る</li> <li>・プレーしやすい姿勢、足の使い方</li> <li>・ボールのとらえ方が上手にできる学習</li> <li>・確実にサーブを入れる学習</li> <li>・協力してボールをつなぐ学習</li> <li>・基本的なルールを身につけ、バレーボールの楽しさを知る</li> </ul> <p>こ とができる学習</p>

<p>球技（ベースボール型） ◎ソフトボール</p>	<p>○基本動作 ・ボールの投げ方 ・ボールの捕り方 ・打ち方 ○実戦へ向けた取り組み ・守備（アウトのとり方） ・バッティング（ミートのポイント、打球の飛ばし方） ・走塁について ・チーム練習で課題発見 ・ミニゲーム ・リーグ戦 ・場の安全に留意した活動 ・用具の扱い方 ・チームで考えた作戦に応じた練習やゲームをおこなう学習 ・歴史や特性、方法、ルールを学習。 ・基本的なルールを身につけ、バレーボールの楽しさを知ることができる学習</p>
<p>陸上競技 ◎長距離走</p>	<p>・走り方 ・呼吸法 ・トレーニング方法 ・目標の決め方 ・1500m記録測定 ・個々のペースの考え方 ・声掛け ・長距離走に関連して高まる体力や、体力の高め方についての学習</p>
<p>球技(ゴール型) ◎バスケットボール</p>	<p>○ボールコントロール ・シュート ・ドリブル ・パス ○チーム練習 ・4対3、3対2 ・とりかご (&amp;シュート) <b>全体</b> ・空間の使い方 ・ミニゲーム ・リーグ戦 ・チームで考えた作戦に応じた練習やゲームをおこなう学習 ・審判や得点係といった試合運営についての学習 ・ゴール型スポーツを理解し、バスケットボールの楽しさを知ることができる学習</p>
<p>球技(ゴール型) ◎サッカー</p>	<p>○ボールコントロール ・シュート ・ドリブル ・パス ○チーム練習 ・2対1、3対2 ・とりかご (&amp;シュート) <b>全体</b> ・空間の使い方 ・ミニゲーム ・リーグ戦 ・チームで考えた作戦に応じた練習やゲームをおこなう学習 ・審判や得点係といった試合運営についての学習 ・ゴール型スポーツを理解し、サッカーの楽しさを知ることができる学習</p>

<p><b>【保健分野】</b></p> <p>① 健康と環境</p> <p>② 健康な生活と疾病の予防</p>	<p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・環境の変化に対する体の働きについて理解する。</li> <li>・活動しやすい環境について、温度と明るさを例にして理解する。</li> <li>・健康と環境の関わりについて、室内の空気を例にして理解する。</li> <li>・健康と環境の関わりについて、水を例にして理解する。</li> <li>・自然環境を汚染しないために、廃棄物をどのように処理する必要があるのか理解する。</li> </ul> <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症は、適切な対策をとることによって予防できること、感染症を予防するために有効な方法について理解する。</li> <li>・若い世代における性感染症の現状やエイズという病気、それらの効果的な予防方法について理解する。</li> <li>・エイズという病気と、その予防方法について理解する。</li> <li>・今の自分よりも、もっと健康になりたいと思うときに役立つ保健・医療機関の利用の仕方について理解する。</li> <li>・薬の正しい使い方について理解する。</li> <li>・地域の保健活動など、私たちの健康を支えている社会的な取り組みについて理解する。</li> </ul>
<p><b>【 体育理論 】</b></p> <p>○ 文化としてのスポーツの意義</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツが発揮する文化的な意義について理解する。</li> <li>・オリンピックやパラリンピック、世界選手権大会などの国際的なスポーツ大会が果たす文化的な役割について理解する。</li> <li>・人々を結びつけるスポーツの文化的な働きについて理解する。</li> </ul>