

## 第3学年 保健体育科(女子) 年間指導計画

単元・題材	主な学習内容
<p>○ 体づくり運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操</li> <li>・各種トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、心と体をほぐしたり、体力を高めたりする。</li> <li>・習得した運動を学校生活や家庭生活の中で実践して、健康の保持増進や体力の向上をはかる。</li> </ul>
<p>○ ダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「栗中ソーラン」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感じを込めて踊ったり、みんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージに合った表現や踊りを通じた交流ができるようにする。</li> <li>・踊りの特徴にふさわしい動きやステップを身につける。</li> <li>・グループ学習を通して、助け合いや教えあいの活動から、役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> </ul>
<p>○ 陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走</li> <li>・リレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走は、4局面（スタート→加速疾走→中間疾走→フィニッシュ）の動作方法やポイントを習得し、50m走の記録向上にいかす。</li> <li>・リレーは、スピードを活かしたバトンパスの方法やポイントを習得し、レースにいかす。</li> <li>・用具の準備や片付け、記録係などの役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> <li>・技術の名称やそれぞれの動きのポイント、ルールについて理解する。</li> </ul>
<p>【保健分野】</p> <p>○ 健康と環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・環境への適応能力</li> <li>・活動に適する環境</li> <li>・室内の空気の衛生的管理</li> <li>・飲料水の衛生的管理</li> <li>・生活に伴う廃棄物の衛生的管理</li> </ul>	<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>・活動が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>○ 球 技 (ネット型)</p> <p>・ バレーボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的な技術を身につけてゲームにいかす。 <ul style="list-style-type: none"> <li>オーバーハンドパス</li> <li>アンダーハンドパス</li> <li>アンダーハンドサービス</li> <li>スパイク</li> </ul> </li> <li>・ グループ学習を通して、助け合いや教えあいの活動から、役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> </ul>
<p>○ 武 道</p> <p>・ 柔 道</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 武道（柔道）の伝統的な考え方や相手を尊重する気持ち、礼法を理解する。</li> <li>・ 武道を学習することで、日本の文化を世界に伝える力を身につける。</li> <li>・ 基本的な技や礼法を身につける。 （横受け身・前回り受け身・けさ固め・横四方固め・体落とし・大腰・立礼・座礼など）</li> <li>・ 用具の準備や片付けなどの役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> <li>・ 技術の名称とそれぞれの動きのポイントを理解する。</li> </ul>
<p>○ 水 泳</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水泳に関連して高まる体力や体力の高め方について理解する。</li> <li>・ クロール、平泳ぎの基本的な動きや効率的な泳ぎ方を身につける。</li> <li>・ 用具の準備や片付け、記録測定などでの役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> <li>・ バディシステムや人命救助の重要性について理解する。</li> </ul>

<p>【保健分野】</p> <p>○ 健康な生活と疾病の予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症の原因とその広がり方</li> <li>・感染症の予防</li> <li>・性感染症の予防</li> <li>・エイズの予防</li> <li>・保健・医療機関の利用</li> <li>・医薬品の利用</li> <li>・個人の健康を守る社会の取り組み</li> </ul>	<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>○ 球技（ゴール型）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的なボール操作を身につける。            シュート：ゴールに向かうまっすぐなシュート                    動きながらのシュート             ドリブル：ボールをキープするドリブル             パス：相手をかかわすパス</li> <li>・用具の準備や片付け、記録係などの役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> <li>・技術の名称とそれぞれの動きのポイントを理解する。</li> <li>・基本的な技術を身につけてゲームにいかす。</li> <li>・グループ学習を通して、助け合いや教えあいの活動から、役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> </ul>
<p>○ 陸上競技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走り高跳び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走り高跳びに関連して高まる体力や体力の高め方について理解する。</li> <li>・はさみ跳びやベリーロールの基本的な動きや効率のよいフォーム（助走・踏み切り・空中姿勢）を身につけて、記録向上にいかす。</li> <li>・グループ学習を通して、助け合いや教えあいの活動から、役割を果たし、仲間を援助したり賞賛したりする態度を身につける。</li> </ul>

【 体育理論 】

○ 文化としてのスポーツの意義

- ・ 現代生活におけるスポーツの文化的意義
- ・ 国際的なスポーツ大会が果たす文化的な役割
- ・ 人々を結びつけるスポーツの文化的な働き

- ・ スポーツが発揮する文化的な意義について理解する。
- ・ 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。
- ・ 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。