

保健体育科 年間指導計画 【 3 学年 】

体育実技

学期	月	時間	単元	学習のねらい(目標)	学習内容	評 価			言語活動	キャリア教育 関 連	ICT活用
						学 び に 向 か う 力 ・ 人 間 性 等	思 ・ 判 ・ 表	知 ・ 技			
1 学 期	4	1 2 3 4 5	体 つ く り 運 動 ⑩	オリエンテーション	○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・体力テストの実施	○		○	理解・伝達	人間関係 形成能力	○
		6 7 8 9 10		ねらい1 体づくり運動(体ほぐし の運動・体力を高める運 動)の目的と効果、基本 的な行い方を知る。	○体づくり運動 めあて:各運動の目的と効果や行 い方を知る ・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	○	○		討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	
	5	11	水 泳 ⑩	オリエンテーション	○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担	○		○	理解・伝達	人間関係 形成能力	
		12 13 14 15		ねらい1 種目を選んでグループ を作り、自己の力を確か めて目標記録を決める。	○短距離・リレー ○走り幅跳び・高跳び ○長距離走 めあて:自分の力を確かめる ・記録をとる ・目標記録を決める	○			討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	○
		16 17 18 19		ねらい2 練習を工夫して基本的 な動きや効率のよい動 きを身につけ、目標記録 に挑戦したり、簡単な記 録会を開いたりして楽し む。	めあて:相手と競い合って、目標 記録に挑戦する		○	○	解釈・説明 感受・表現	意志決定 能 力	○
		20		学習活動の振り返り	○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想	○	○		討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	
	5	21	球 技 I (ネ ッ ト 型) ⑩	オリエンテーション	○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担	○		○	理解・伝達	人間関係 形成能力	○
		22 23 24		ねらい1 ・チームやルールに慣れ ながら、今の力でゲーム を楽しむ	めあて:技能の習得 ・個人技能の習得 ・2~3人の集团的技能の習得 ・総当たり戦	○		○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	
		25 26 27		ねらい2 ・練習を工夫し、基本的 な技能を高めながら、仲 間と連携した動きで、対 抗戦のゲームを楽しむ	めあて:自チームの特徴を活かした 作戦でゲームを楽しむ ・技術、戦術、チームの課題など の話し合い活動 ・チーム練習 ・対抗戦		○	○	理解・伝達	人間関係 形成能力	○
		28 29		ねらい3 ・個人技能の発揮 ・個人やチームの力の 高まりを確かめながら リーグ戦を楽しむ	めあて:今まで練習してきた技 能、作戦が発揮できているか ・リーグ戦 ・ミーティング活動の充実 ・戦術面の深化		○	○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	
		30		学習の振り返り	○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想	○			評価・論述	人間関係 形成能力	

8 5 9	31	⑧ 武 道	オリエンテーション	○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担	○	◎	理解・伝達	人間関係 形成能力		
	32 33 34		ねらい1 礼法や安全に対する心 得を理解し、基本動作 や基本となる技を正しく 身につけ楽しむ。	○空手道 めあて：基本動作の習得 ・立礼、座礼、立ち方、座り方、突 き、受けなど ・普及形Ⅰ・Ⅱ	◎	○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	○	
	35 36 37		ねらい2 練習を工夫して、力強い 演舞を行うための工夫し て楽しむ。	めあて：普及形Ⅰ・Ⅱの習得 ・タブレット教材の活用 ・グループ活動		○	◎	解釈・説明 感受・表現	意志決定 能力	○
	38		学習活動の振り返り	○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想	○	◎	評価・論述	人間関係 形成能力		
9 5 1 0	39	⑧ ダ ンス	オリエンテーション	○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担	○	○	理解・伝達	人間関係 形成能力	○	
	40 41 42		ねらい1 ・リズムの特徴を捉え て、仲間と楽しく踊ること ができる	○現代的なリズムのダンス ・リズムの特徴を捉え、変化のあ る動きを組み合わせ、リズムに 乗って全身で踊る	○	○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	○	
	43 44 45		ねらい2 ・リズムに乗って全身で 踊ることや変化のある動 きを組み合わせるため の工夫をする	・グループ活動 ・デジタル教材の活用		○	○	解釈・説明 感受・表現	意志決定 能力	○
	46		学習活動の振り返り	○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想	○		評価・論述	人間関係 形成能力		
1 0 5 1 1	47	⑫ 器 械 運 動	オリエンテーション	○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担	○	○	理解・伝達	人間関係 形成能力	○	
	48 49 50		ねらい1 ・技に挑戦し、よりよくで きるようにする技と新しく できるようにする技を決 める	○マット運動 めあて：技能の習得 ・いろいろな技に挑戦し自分の力 を確かめる ・より美しくダイナミックにできるた めに工夫する	○	○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	○	
	51 52 53 54 55 56 57		ねらい2 練習を工夫して「できる 技」をより上手にしたり、 技を組み合わせたり「新 しくできるようにする技」 に挑戦して楽しむ	めあて：技能の習得 「できる技」 ・技を組み合わせ、より美しくダ イナミックに演技できるようにする 「新しい技」 ・安全面に留意しながら、仲間と 挑戦したり、段階的な練習の工夫 を取り入れたりする 「発表会」 ・仲間の成果を確かめあう		○	○	解釈・説明 感受・表現	人間関係 形成能力	○

2
学
期

	58		学習活動の振り返り	○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想	○			評価・論述	人間関係 形成能力		
1 2 5 1	59	球 技 I (ゴ ル 型) ⑩	オリエンテーション	○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担	○		○	理解・伝達	人間関係 形成能力	○	
	60 61 62		ねらい1 ・チームやルールに慣れ ながら、今の力でゲーム を楽しむ	めあて: 技能の習得 ・個人技能の習得 ・2~3人の集団的技能の習得 ・総当たり戦	○		○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力		
	63 64 65		ねらい2 ・練習を工夫し、基本的 な技能を高めながら、仲 間と連携した動きで、対 抗戦のゲームを楽しむ	めあて: 自チームの特徴を活か した作戦でゲームを楽しむ ・技術、戦術、チームの課題など の話し合い活動 ・チーム練習 ・対抗戦			○	○	理解・伝達	人間関係 形成能力	○
	66 67		ねらい3 ・個人技能の発揮 ・個人やチームの力の 高まりを確かめながら リーグ戦を楽しむ	めあて: 今まで練習してきた技 能、作戦が発揮できているか ・個人技能のテスト ・ミーティング活動の充実 ・戦術面の深化			○	○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	
	68			学習の振り返り	○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想	○			評価・論述	人間関係 形成能力	
			69		オリエンテーション	○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担	○		○	理解・伝達	人間関係 形成能力
1 5 2	70 71 72	球 技 I (ネ ッ ト 型) ⑩	ねらい1 ・チームやルールに慣れ ながら、今の力でゲーム を楽しむ	めあて: 技能の習得 ・個人技能の習得 ・2~3人の集団的技能の習得 ・総当たり戦	○		○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力		
	73 74 75		ねらい2 ・練習を工夫し、基本的 な技能を高めながら、仲 間と連携した動きで、対 抗戦のゲームを楽しむ	めあて: 自チームの特徴を活か した作戦でゲームを楽しむ ・技術、戦術、チームの課題など の話し合い活動 ・チーム練習 ・対抗戦			○	○	理解・伝達	人間関係 形成能力	○
	76 77		ねらい3 ・個人技能の発揮 ・個人やチームの力の 高まりを確かめながら リーグ戦を楽しむ	めあて: 今まで練習してきた技 能、作戦が発揮できているか ・個人技能のテスト ・ミーティング活動の充実 ・戦術面の深化			○	○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	
	78			学習の振り返り	○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想	○			評価・論述	人間関係 形成能力	

2 5 3	79	球 技 Ⅲ ⑩	オリエンテーション	○授業計画会 ・単元の特性、ねらいの説明 ・学習の進め方、評価方法の説明 ・グループ編成、役割分担	○		○	理解・伝達	人間関係 形成能力	○	
	80 81 82		ねらい1 チームやルールに慣れ ながら、今の力で初歩 的なゲームを総当たり 戦で楽しむ。	めあて: 技能の習得 ・個人的技能の習得 ・2~3人の集団的 skill の習得 ・総当たり戦	○		○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力		
	83 84 85		ねらい2 ・練習を工夫し、基本 的な技能を高めながら、仲 間と連携した動きで、対 抗戦のゲームを楽しむ	めあて: 自チームの特徴を活か した作戦でゲームを楽しむ ・特徴や課題に即した練習 ・話し合い (技術や戦術、チームの課題) ・対抗戦			○	○	解釈・説明 感受・表現	意志決定 能力	○
	86 87		ねらい3 個人やチームの力の高 まりを確かめながら総当 たりのリーグ戦を楽し む。	めあて: 今まで練習してきた技 能、作戦が発揮できているか。 ・ミーティング活動の充実。 ・戦術面の深化。			○	○	討論・協同 感受・表現	人間関係 形成能力	
	88		学習活動の振り返り	○目標に準じた総括的評価 ・自己評価 ・課題や感想	○				評価・論述	人間関係 形成能力	