

令和8年度 保健体育科 第3学年

育成する資質・能力

- (1)各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2)運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3)生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

学期	学 習 到 達 目 標
1 学 期	<p>体づくり運動 ・体を動かす楽しさや心地よさ味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、体力の向上を目指し、自己にあった運動を身に付けることができる。</p> <p>陸上競技Ⅰ(短距離走・リレー・ハードル・走り幅跳び) ・記録の向上や競争の楽しさを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができる。</p> <p>器械運動(マット) ・技ができる楽しさを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができる。</p> <p>保健(健康と環境) ・私たちを取り巻く環境は、どのような関わりがあるか知り、自然環境の汚染をどのように防ぐことを考えることができる。</p> <p>水泳 ・記録の向上や競争の楽しさを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。</p>
2 学 期	<p>体育に関する知識 ・運動やスポーツの学び方や運動の効果を理解し、文化としてのスポーツの意義を理解できる。</p> <p>球技Ⅰ(ソフトボール・バレーボール・アルティメット・卓球) ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。</p> <p>陸上競技Ⅱ(長距離走) ・自己に適したペースを維持して、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。</p> <p>保健(健康と環境、健康な生活と疾病の予防) ・私たちを取り巻く環境は、どのような関わりがあるか知り、自然環境の汚染をどのように防ぐことを考えることができる。 ・疾病はどのような要因の関わりがあり起こるのか知り、健康を守る社会の取り込みを考えることができる。</p>
3 学 期	<p>武道(剣道) ・基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開できる。 ・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて他者と協力することができる。</p> <p>ダンス(創作ダンス・現代的なリズムのダンス) ・感じをこめて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表ができる。</p> <p>球技Ⅲ(サッカー・バスケットボール) ・勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。</p> <p>保健(健康な生活と疾病の予防) ・疾病の要因の関わりを知り、健康を守る社会の取り込みを考えることができる。</p>

