

学習展開例（第3学年 保健体育）

担当（小野）

学期	領域・単元名	学習目標	標準時数	学習展開例		想定時数
				学校（みんな）ですること	家（一人）ですること	
1	健康な生活と疾病の予防 ・生活習慣病とその予防	人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つことについて理解することができる。	11	<ul style="list-style-type: none"> 健康の状態や課題を交流する。 健康的な生活のために必要なことを考える。 各自で考えてきた運動やダンスについて、意見交流したり、実際に行ったりする。 各自で考えてきた運動やダンスをよりよいものに改善し、実際に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康状態について考える。 自分の健康上の課題をまとめる。 自分に必要な運動やスポーツを調べる。 家庭でできる運動やダンスを実際に行う。 必要に応じて、自分で考えた運動やスポーツを見直す。 自分に必要な運動やスポーツを考える。 運動やスポーツを行う良さをまとめる。 	
3	体づくり運動 ・実生活に生かす運動の計画	自分自身の日常生活を振り返り、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図る。				
2	ダンス ・フォークダンス	イメージを捉えたり深めたりする表現、伝承されてきた踊り、リズムに乗って全身で踊ることや、これらの踊りを通じた交流や発表ができる。				
1	体育理論 ・文化としてのスポーツの意義	現代の生活でスポーツの文化的意義が高まってきていることを理解できる。		<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動やダンスを行う良さや効果を交流する。 		
2	健康な生活と疾病の予防 ・感染症とその予防	健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それに関わる要因に対する適切な対策があることについて理解することができる。	7	<ul style="list-style-type: none"> 感染症について意見交流する。 感染症や医療機関、医療品など調べたことを交流し、これからの学習の計画を立てる。 まとめたことを交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> 感染症について知っていることをまとめる。 感染症や医療機関、医療品などから気になるものを選んで調べる。 伝える相手や方法を決めて、調べたことをまとめる。 	
2	健康な生活と疾病の予防 ・性感染症とその予防／エイズ					
3	健康な生活と疾病の予防 ・保健・医療機関の利用					
3	健康な生活と疾病の予防 ・医療品の有効活用					
3	健康な生活と疾病の予防 ・共に健康に生きる社会					
1	陸上運動 ・短距離走・リレー	基本的な動きや効率のよい動きを身に付けるとともに、それらを発展させて各種目特有の動きを身に付けることができる。	14	<ul style="list-style-type: none"> 陸上運動で知っていることやチャレンジしたいことについて交流する。 試しの運動を行い、チャレンジしたい種目や身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジする種目や身に付ける必要のある動きを見直したり、体力の高まりを確認したりする。 種目を変えたり、続けてチャレンジしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 家庭でできる動きを実際に行う。 自分に必要な動きを見直し、実際に行う。 自己やチームの課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 陸上運動の学習を振り返る。 	
1	陸上競技 ・長距離走					
1	体育理論 ・文化としてのスポーツの意義					
1	健康な生活と疾病の予防 ・健康の成り立ち	人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つことについて理解することができる。	4	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣について調べたことを交流し、これからの学習の計画を立てる。 意見を交流し、自分の生活を見直す。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康状態について再度振り返る。 自分に必要な生活習慣を考える。 家庭でできる運動や食事、休養、睡眠について調べ、実際に行う。 実際に行ってよかったと思うことをまとめる。 	
1	健康な生活と疾病の予防 ・運動と健康					
1	健康な生活と疾病の予防 ・食生活と健康					
1	健康な生活と疾病の予防 ・休養・睡眠と健康					
1	水泳	各泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことができる。安全確保のための泳ぎでは、課題に応じた泳ぎの取り組み方を工夫できる。	9	<ul style="list-style-type: none"> 泳ぐときの危険を交流し、事故防止について話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 泳ぐときの危険について考える。 	
2	球技 ・ソフトボール	攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」の球技で、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。	8	<ul style="list-style-type: none"> 「ベースボール型」の球技で知っていることやチャレンジしたいことについて交流する。 試しの運動を行い、チャレンジしたいことや身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジすることや身に付ける必要のある動きを見直したり、運動の取り組み方を考えたり、技能の高まりを確認したりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味・関心のある「ベースボール型」の球技を調べる。 家庭でできる動きを実際に行う。 自己やチームの課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 	
1	体育理論 ・文化としてのスポーツの意義	文化としてのスポーツが人々を結び付ける重要な役割を担っていることを理解できる。				
1	健康な生活と疾病の予防 ・喫煙と健康	健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それに関わる要因に対する適切な対策があることについて理解することができる。	5	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な生活を壊すものについて意見交流する。 喫煙、飲酒、薬物乱用など調べたことを交流し、これからの学習の計画を立てる。 まとめたことを交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な生活を壊すものを調べる。 喫煙、飲酒、薬物乱用などから気になるものを選んで調べる。 伝える相手や方法を決めて、調べたことをまとめる。 	
2	健康な生活と疾病の予防 ・飲酒と健康					
2	健康な生活と疾病の予防 ・薬物乱用と健康					
2	健康な生活と疾病の予防 ・喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ					
1	体づくり運動 ・体ほくしの運動	手軽な運動を行い、心と体の関係や心身の状態に気づき、仲間と積極的に関わり合う。	10	<ul style="list-style-type: none"> 試しの運動を行い、チャレンジしたい技や身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジする技や身に付ける必要のある動きを見直したり、体力の高まりを確認したりする。 器械運動や体づくり運動を振り返り、学び方や健康・安全上気を付けること等を交流する。 	<ul style="list-style-type: none"> 家庭でできる動きを実際に行う。 自己の課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 自分に必要な動きを見直し、実際に行う。 器械運動や体づくり運動の学習を振り返る。 	
1	器械運動 ・平均台運動	技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称ややり方、運動観察の方法、関連して高まる体力や体力の高め方などを理解するとともに、技がよりよくなる。				
1	体育理論 ・文化としてのスポーツの意義	運動やスポーツを行うことは、運動やスポーツに応じた合理的な高め方や学び方があること、運動やスポーツを行う時は、健康・安全に留意する必要があることなどを理解できる。				
2	球技 ・サッカー	相手コートに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」の球技で、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。	19	<ul style="list-style-type: none"> 「ゴール型」の球技で知っていることやチャレンジしたいことについて交流する。 試しの運動を行い、チャレンジしたい球技や身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジする球技や身に付ける必要のある動きを見直したり、運動の取り組み方を考えたり、技能の高まりを確認したりする。 球技を変えたり、続けてチャレンジしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味・関心のある「ゴール型」の球技を調べる。 家庭でできる動きを実際に行う。 自己やチームの課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 自分に必要な動きを見直し、実際に行う。 「ゴール型」の球技の学習を振り返る。 	
3	球技 ・バスケットボール					
3	球技 ・ハンドボール					
2	武道 ・相撲	基本動作と基本となる技を身に付け、それらを用いて、相手の動きの変化に対応した攻防を展開することができる。	4	<ul style="list-style-type: none"> 武道について知っていることを交流する。 試しの運動を行い、基本動作と基本となる技を確認する。 確かめの運動を行い、運動の取り組み方を考えたり、技能の高まりを確認したりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味・関心のある武道を調べる。 家庭でできる動きを実際に行う。 武道の学習を振り返る。 	
2	球技 ・バレーボール	ネットを挟んで攻防を楽しむ「ネット型」で、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できる。	14	<ul style="list-style-type: none"> 「ネット型」の球技で知っていることやチャレンジしたいことについて交流する。 試しの運動を行い、チャレンジしたい球技や身に付ける必要のある動きを確認する。 確かめの運動を行い、チャレンジする球技や身に付ける必要のある動きを見直したり、運動の取り組み方を考えたり、技能の高まりを確認したりする。 球技を変えたり、続けてチャレンジしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 興味・関心のある「ネット型」の球技を調べる。 家庭でできる動きを実際に行う。 自己やチームの課題に応じて、運動の取り組み方を考える。 自分に必要な動きを見直し、実際に行う。 「ネット型」の球技の学習を振り返る。 	
3	球技 ・卓球					
			105			

・「想定時数」は、学校ですること（授業）の時数とする。