

令和 7 年度

年間指導計画

3 学年【保健体育科】

月	単元・題材 指導目標 （ ）は時数	観 点	評 価 材 料
4 月 5 月	体づくり運動（7） 体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成され、自他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、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。 第3学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことをできるようにする。自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。また、体づくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	観点1 知識・技能 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 観点2 思考・判断・表現 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうこと、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすること、話合いに貢献することなどや、健康・安全を確保することができる。	 ☐ 課題に対する取組みの姿勢 ☐ PDCA シート ☐ ペーパーテスト ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する話し合い活動・表現 ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する取組みの姿勢
4 月 5 月	陸上競技（11） 短距離走・リレー・長距離走 50m 走 80m 走 バトンパス 記録の向上や競争の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、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。その際、動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。また、陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	観点1 知識・技能 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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。短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。 観点2 思考・判断・表現 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとし、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、ことなどや、健康・安全を確保することができる。	 ☐ 記録会 ☐ 実技テスト ☐ ペーパーテスト ☐ PDCA シート ☐ ペーパーテスト ☐ 実技テスト ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する話し合い活動・表現 ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する取組みの姿勢
6 月	体育理論(3) 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などが果たす文化的な意義や役割 人々を結びつけるスポーツの文化的働き 体づくり運動、ダンスや野外活動などを含む広義のスポーツが、人々の生活や人生を豊かにするかけがえのない文化となっている。また、そのような文化としてのスポーツが世界中に広まることによって、現代生活の中で重要な役割を果たしていることなどの現代スポーツの価値について理解させる現代生活においてスポーツの文化的意義や文化的な役割が重要になってきていること、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中心に指導する。	観点1 知識 文化としてのスポーツの意義について理解することができる。 観点2 思考・判断・表現 文化としてのスポーツの意義について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 文化としてのスポーツの意義についての学習に自主的に取り組むこと。	 ☐ ペーパーテスト ☐ PDCA シート ☐ ペーパーテスト ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する話し合い活動・表現 ☐ ペーパーテスト ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する取組みの姿勢
6 月 7 月	球技（10） バスケットボール ディフェンスとオフェンスの基本と実践 ゲームの運営 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する。その際、攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 また、球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	観点1 知識・技能 技術の名称や行い方、体力の高め方、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することができる。安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 観点2 思考・判断・表現 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、作戦などについての話合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、ことなどや、健康・安全を確保することができる。	 ☐ 実技テスト ☐ ペーパーテスト ☐ PDCA シート ☐ ペーパーテスト ☐ 実技テスト ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する話し合い活動・表現 ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する取組みの姿勢
6 月 7 月	水泳（10） クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ 8 分間泳 100m 個人メドレー リレー 記録の向上や競争の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、効率的に泳ぐことができるようにする。その際、泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 また、水泳の学習に自主的に取り組み、自己の責任を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や水中での安全を確保することができるようにする。	観点1 知識・技能 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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。 観点2 思考・判断・表現 泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 観点4 主体的に学習に取り組む態度 自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとし、自己の責任を果たそうとし、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、ことなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができる。	 ☐ 実技テスト ☐ 記録会 ☐ ペーパーテスト ☐ PDCA シート ☐ ペーパーテスト ☐ 実技テスト ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する話し合い活動・表現 ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する取組みの姿勢
9 月 10 月	球技（10） ソフトボール 投げ方 捕り方 基本的なバット操作と走塁 ゲームの運営と作戦計画 審判法 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する。その際、攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにすることができる。また、球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話合いに貢献するこ	観点1 知識・技能 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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することができる。 観点2 思考・判断・表現 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度	 ☐ 実技テスト ☐ ペーパーテスト ☐ PDCA シート ☐ ペーパーテスト ☐ 実技テスト ☐ PDCA シート ☐ 課題に対する話し合い活動・表現 ☐ PDCA シート

	とや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにすることができる。	自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようということ、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうということなどや、健康・安全を確保することができる。	□課題に対する取組みの姿勢
7月 9月 10月	保健（6） 健康な生活と疾病の予防（感染症の予防 健康を守る社会の取組） 感染症の原因 感染症の予防 性感染症の予防 エイズの予防 個人の健康を守る社会の取り組み 医薬品の有効利用 健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立ち、健康が阻害された状態の一つが疾病であることを理解させる。疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することがあり、主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された運動、食事、休養及び睡眠を含む生活上の様々な習慣や行動などがあることを理解させる。感染症や性感染症、エイズの予防について理解させ病気のリスクを軽減して健康の維持増進を図ることができる。健康を保持増進するための社会の取り組みを理解する。	観点1 知識・技能 健康と環境について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる基本的な技能を身に付けることができる。 観点2 思考・判断・表現 健康と環境に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 自他の健康に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を育て、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにしようすることができる。	□ペーパーテスト □PDCA シート □ペーパーテスト □PDCA シート □課題に対する話し合い活動・表現 □PDCA シート □課題に対する取組みの姿勢
9月 10月	器械運動（8） マット運動 接転技群 ほん転技群 平均立ち技群より規定の技の数（7～8個）を選択し、一連の流れで演技を作成し、発表する。 技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法や体力の高め方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ようにする。その際、技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 また、器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を讃えることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	観点1 知識・技能 技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方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。 観点2 思考・判断・表現 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということなどや、健康・安全を確保することができる。	□ペーパーテスト □PDCA シート □課題に対する取組みの姿勢 □ペーパーテスト □実技テスト □PDCA シート □課題に対する話し合い活動・表現 □PDCA シート □課題に対する取組みの姿勢
10月	ダンス（10） 創作ダンス 創作ダンスの基本練習 創作ダンス ダンス発表会 ダンスは、創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンスで構成され、イメージを捉えた表現や踊りを通した交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。 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、ダンスの特性や由来、表現の仕方などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通した交流ができるようにする。その際、表現などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにすることが大切である。また、ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた表現や役割を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。	観点1 知識・技能 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、ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、イメージを捉えた表現や踊りを通した交流をすることができる。 観点2 思考・判断・表現 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 ダンスに積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようということ、交流などの話し合いに参加しようということ、一人一人の違いに応じた表現や役割を認めることなどや、健康・安全に気を配ることができる。	□ペーパーテスト □PDCA シート □課題に対する取組みの姿勢 □ペーパーテスト □実技テスト □PDCA シート □課題に対する話し合い活動・表現 □PDCA シート □課題に対する取組みの姿勢
11月 12月	球技（10） バレーボール フォーメーションとカバーリングの基本と実践 ゲームの運営 審判法 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する。その際、攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 また、球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	観点1 知識・技能 特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解し、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができる。役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きで空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 観点2 思考・判断・表現 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうということ、作戦などについての話し合いに参加しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようということ、仲間の学習を援助しようということなどや、健康・安全に気を配ることができる。	□実技テスト □ペーパーテスト □PDCA シート □ペーパーテスト □実技テスト □PDCA シート □課題に対する話し合い活動・表現 □PDCA シート □課題に対する取組みの姿勢
1月 2月	保健（10） 健康と環境（体の適応能力、飲料水・空気・廃棄物の衛生的管理） 環境への適応能力 快適な環境の条件 空気の汚れと換気 水野役割と飲料水の条件 生活にともなう廃棄物の処理 環境問題への取り組み 人間の健康は、個人を取り巻く環境から深く影響を受けており、健康を保持増進するためには、心身の健康に対する環境の影響について理解できるようにする。また、健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。	観点1 知識・技能 健康な生活と疾病の予防について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる基本的な技能を身に付けることができる。 観点2 思考・判断・表現 健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 自他の健康に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を育て、現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにしようすることができる。	□ペーパーテスト □PDCA シート □ペーパーテスト □PDCA シート □課題中に対する授業中の表現 □PDCA シート □課題に対する取組みの姿勢
2月 3月	球技（10） サッカー ミニゲーム 大ゲーム オフサイドの活用 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する。その際、攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 また、球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話し合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにすることができるようにする。	観点1 知識・技能 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、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することができる。特に安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。 観点2 思考・判断・表現 攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 観点3 主体的に学習に取り組む態度 球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようということ、作戦などについての話し合いに貢献しようということ、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようということ、互いに助け合い教え合おうということなどや、健康・安全を確保することができる。	□実技テスト □ペーパーテスト □PDCA シート □ペーパーテスト □実技テスト □PDCA シート □課題に対する話し合い活動・表現 □PDCA シート □課題に対する取組みの姿勢