

令和6年度 年間指導計画 3学年【保健体育科】 指導担当 山口弘子

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。	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 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 男子1500m走 女子1000m走 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て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する、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	<input type="checkbox"/> 記録会 <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢
6月 7月	球技(10) バasket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出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する、作戦などについての話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合うことなどや、健康・安全を確保することができる。	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 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 10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する、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、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。	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> 記録会 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 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と	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	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCAシート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト

	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。	<input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢
9月 10月 11月 12月	保健 (10) 健康と環境 (身体对环境に対する適応能力・至適範囲 飲料水や空気の衛生的管理 生活に伴う廃棄物の衛生的管理) 身体に適応能力を超えた環境の健康への影響 快適で能率のよい生活ができる環境の範囲 健康と飲料水や空気との密接な関わり 健康のための基準に適合した飲料水や空気の管 生活によって生じた廃棄物の衛生的な処理の必要性 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。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢
10月	武道 (10) 柔道 受身(後受け身 横受け身 前回り受け身) 体さばき 崩し 体落とし 釣込み腰固め技(袈裟固め 横四方固め 上四方固め) 打ち込み 約束練習 約束試合 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。その際、攻防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、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方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しようという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 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防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 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようということ、自己の責任を果たそうということ、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。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢
1月 2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) 病原体が主な原因となって発生する感染症 発生源・感染経路・主体への対策による感染症の予防 個人の健康と社会的な取組との関わり 健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健・医療機関とその利用 医薬品の正しい使用 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。環境の要因には、温度、湿度や有害化学物質などの物理的・化学的環境、ウイルスや細菌などの生物学的環境及び人間関係や保健・医療機関などの社会的環境などがあることを理解させる。	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。	<input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題中に対する授業中の表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 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出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。	<input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> 実技テスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する話し合い活動・表現 <input type="checkbox"/> ペーパーテスト <input type="checkbox"/> PDCA シート <input type="checkbox"/> 課題に対する取組みの姿勢

