

# 令和7年度 保健体育科 3年 年間指導計画・評価計画

## ＜1＞ 教科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを旨とする。

## ＜2＞ 各学年・各分野の目標

体力の必要性について理解するとともに、運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的に解決に向けて思考し判断する。また、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

## ＜3＞ 評価の観点及びその趣旨

|               |                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| 知識及び技能        | 運動を楽しむことのできる基礎的な技能<br>運動を合理的に実践することができる知識・運動の特性理解   |
| 思考力・判断力・表現力等  | 自分の現状把握・的確な学習方法の工夫・自己や仲間の考えたことを他者に伝える力              |
| 主体的に学習に取り組む態度 | 自己の責任を果たそうとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする、健康・安全を確保する |

## ＜4＞ 観点別評価の評価基準と評定

|             |   |                        |
|-------------|---|------------------------|
| 観点別<br>評価基準 | A | 十分に満足できる状況である。（80％以上）  |
|             | B | おおむね満足できる状況である。（50％以上） |
|             | C | 努力を要する状況である。（50％未満）    |

|     |   |                                    |         |
|-----|---|------------------------------------|---------|
| 評 定 | 5 | 「十分満足できるもののうち、特に程度の高いもの」状況と判断されるもの | （90％以上） |
|     | 4 | 「十分満足できる」状況と判断されるもの                | （80％以上） |
|     | 3 | 「おおむね満足できる」状況と判断されるもの              | （50％以上） |
|     | 2 | 「努力を要する」状況と判断されるもの                 | （50％未満） |
|     | 1 | 「一層努力を要する」状況と判断されるもの               | （20％未満） |

## ＜5＞ 指導上の配慮事項

- ① 生徒の言語活動を充実させる指導。 ← 思考力・判断力・表現力の育成。
- ② 体験的な学習＜体＞や問題解決的な学習。 ← 自主的・自発的な学習の促進。
- ③ 学習の見通しを立てたりする学習。 学習を振り返ったりする学習。
- ④ 個に応じた指導の充実。 → 個別指導 グループ別指導 少人数指導  
 ティームティーチング 習熟の程度に応じた指導  
 繰り返し指導 生徒の興味・関心に応じた課題学習  
 コンピュータを活用した学習 補充的な学習  
 発展的な学習
- ⑤ユニバーサルデザインの観点から、運動が苦手な生徒にも運動の楽しさを味わわせるように工夫する。

保健体育科 3学年 体育実技分野 年間指導計画・評価計画

|             | 単元名<br>指導時数                      | ねらい・学習課題<br>学習活動                                                                                                                                                                       | 評価の観点 |   |   | 評価規準<br>評価の方法                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                  |                                                                                                                                                                                        | 知・技   | 思 | 主 |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4           | 体づくり運動<br>(5時間)                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操や体ほぐし運動の意味を考えながら行う</li> <li>・体力を高める運動を目標をもって行う</li> <li>・体力を高めるために、仲間と助言しあいながら行う</li> <li>・スポーツテスト8種目の実施</li> </ul>                       | ●     |   | ● | <p>体を動かす楽しさ、心地よさを味わおうとしている</p> <p>前年度の記録を意識し、積極的に取り組んでいる</p> <p>● 自分や仲間の体力や運動能力の状況に合わせて運動の工夫をすることができる</p> <p>● 体力を合理的に高める運動が補助し合ながらできる計測結果を日常の運動や生活に生かし、積極的に活用している</p> <p>自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向け、考えたことを他者に伝える</p> <p>一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする</p> |
| 5<br>6      | 陸上運動<br>短距離走<br>リレー<br>(6時間)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタート、中間疾走、フィニッシュのフォームや動きを合理的に行う</li> <li>・よりよいフォームを身につけるためのいろいろな練習方法を理解する</li> <li>・チームごとに作戦を立て、助言し合いながら工夫する</li> </ul>                        | ●     |   | ● | <p>スタート・中間疾走・フィニッシュの理想的なフォームと動きを向上させようとしている</p> <p>課題解決するための効果的な練習方法を選んでいる</p> <p>互いの特性を生かして作戦を立て、目標タイムを達成しようとしている</p> <p>自己の考えを他者に伝える</p> <p>一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</p>                                                                         |
| 7<br>8<br>9 | 陸上運動<br>走り幅跳び<br>走り高跳び<br>(各7時間) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自身で目標値を設定し意欲的に行なう</li> <li>・目標値をクリアできるように互いに助言し合いながら行う</li> <li>・助走、踏み切り、空中動作、着地でポイントをつかむ。</li> <li>・資料を使い、練習を工夫する</li> </ul>                  | ●     | ● | ● | <p>● 目標値に積極的に挑戦することを楽しむ</p> <p>● 互いに助言し合い、安全に留意して練習することができる</p> <p>● 自分の課題解決のために効果的な練習の仕方を工夫している</p> <p>● 練習方法を工夫するため資料を活用している</p> <p>● 自己の考えを他者に伝える</p> <p>一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</p>                                                           |
| 5・<br>11    | 陸上運動<br>長距離走<br>(9時間)            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に適したペースを自らつくる工夫をする</li> <li>・いろいろなウォーミングアップを工夫しながら行う</li> <li>・目標を上げながら、安定したペース一定の距離や時間を走り通す</li> <li>・ウォーミングアップの意味を理解し、きちんと身につける</li> </ul> | ●     | ● | ● | <p>励まし合いながら向上を目指している</p> <p>● 様々なウォーミングアップを行い、体の変化に気づく</p> <p>● 自分にあったペースや呼吸法を見つけ、最後まで走り通す</p> <p>● 自己の考えを他者に伝える</p> <p>● ウォーミングアップの意義を知り、運動場面で生かす</p> <p>一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする</p>                                                             |

|           | 単元名<br>指導時数                                 | ねらい・学習課題<br>学習活動                                                                                                         | 評価の観点       |        |                                 | 評価規準                                                                                                                                                                              |
|-----------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                             |                                                                                                                          | 知・技         | 思      | 主                               | 評価の方法                                                                                                                                                                             |
| 7<br>89   | 水泳<br>クロール<br>平泳ぎ<br>背泳ぎ<br>バタフライ<br>(10時間) | ・事故防止のための手段を確認する<br>・速く泳ぐためのいろいろな練習方法を試す<br>・クロール、平泳ぎ、背泳ぎの正しいフォームを身につける                                                  | ●<br><br>●  |        | ●<br>●<br>●<br>●<br>●<br>●      | 水泳の楽しさや喜びを味わおうとしている<br>速く泳ぐために自分の能力に適した課題をもち、適した練習をしている<br>動きのポイントを身につけて技能を高め、速く泳ぐことができる<br>泳法の特性に応じた技能で泳ぐことができる<br>自己の考えを他者に伝える<br>水泳の事故防止に関する心得を遵守しようとするなど健康・安全を確保する            |
| 9・<br>10  | 器械運動<br>マット運動<br>(7時間)                      | ・安全に気をつけて、補助をし合いながら練習を行う<br>・新しい技のポイントを理解する<br>・自身の課題に適した練習を工夫して行う<br>・仲間と協力をして正しい補助のしかたとマナーを身につける<br>・客観的把握がしやすいように工夫する | ●           |        | ●<br>●<br>●<br>●<br>●<br>●<br>● | 自分の能力に応じた演技を工夫し、協力して練習しようとしている<br>新しい技に挑戦し、課題をもって取り組んでいる<br>課題にあった練習方法や場の工夫をすることができる<br>安全な運動の補助方法を身につけている<br>技のしくみや練習方法、技のできばえを確かめることができる<br>自己の考えを他者に伝える<br>互いに助け合い、教え合おうとする    |
|           | 球技<br>卓球<br>(7時間)                           | ・サービスやフォアハンド・バックハンドなど基本的なラケット操作を身につける<br>・基本的なルールを理解し、ゲームを行う                                                             | ●<br>●      | ●      | ●<br>●<br>●                     | ラケットを使う種目独自の楽しさを味わおうとする<br>基本的なルールや試合の進め方を理解し、運営することができる<br>基本的なラケット操作を身につけてラリーをすることができる<br>仲間と協力して課題解決のために活動に取り組もうとする                                                            |
| 10<br>・11 | 球技<br>バレーボール<br>(8時間)                       | ・パス・サーブなどの基本的な技能をより高める練習をする<br>・基本的なルールを理解する<br>・正式な6人制ルールに近いゲームができるようにする。                                               | ●<br>●<br>● |        | ●<br>●<br>●<br>●                | ネット型種目の特性を理解し、技能に合わせてゲームを楽しむ<br>基本技能習得のための練習方法を知り、自分の課題に取り組んでいる<br>ゲームを楽しむための基本的なパスやサーブ技能を身につけている<br>ネット型種目の基本的なルールと安全に対する知識・練習の仕方を知っている<br>マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている |
| 11<br>・12 | ダンス<br>現代的なリズムのダンス                          | ・曲に合わせて楽しく踊る<br>・動きの要素や空間構成を考え、工夫する                                                                                      |             | ●<br>● |                                 | 動きやイメージの課題に進んで取り組み、楽しさを味わおうとしている<br>互いに協力して作品を完成できる                                                                                                                               |

|     |                                                |                                                                                                                                                                                            |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | (8時間)                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>協力して作品を発表する</li> <li>互いの作品を見て学び合う</li> </ul>                                                                                                        | ● |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 体を思いきり動かし踊ることができる</li> <li>● 学習の進め方や良い動きを理解している</li> </ul> <p>一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている</p>                                                                                                                                                    |
|     | 球技<br>バスケットボール<br>(7時間)<br><br>ソフトボール<br>(7時間) | <ul style="list-style-type: none"> <li>チームで作戦を立て、ゲームを行う</li> <li>チームや個人の課題にあった練習方法を試みる</li> <li>互いに助言し合いながら練習を工夫する</li> <li>基本的なルールを理解し安全に注意しながら行う</li> <li>基本的な技能を身につけ、ゲームに生かす</li> </ul> | ● | ● | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 種目の特性を理解し、戦術を工夫してゲームを楽しむ</li> <li>● 集団的・個人的技能向上のための課題解決方法を工夫している</li> <li>● 話し合いによってよりよい練習方法や戦術を見つけている</li> <li>● 相手チームの特徴に応じた作戦を立て、攻防を展開する</li> <li>● ゴール型種目の基本的なルールと安全に対する知識をもっている</li> <li>● 自己の考えを他者に伝える</li> <li>● 作戦などについての話し合いに貢献しようとする</li> </ul> |
| 2・3 | 球技<br>バドミントン<br>(8時間)<br>サッカー<br>(8時間)         | <ul style="list-style-type: none"> <li>チームで作戦を立て、助言し合いながら工夫する</li> <li>いろいろな練習方法を身につける</li> <li>協力し合って効率的な練習にする</li> <li>基本的なルールを理解し、安全面にも気をつけて行う。</li> </ul>                              | ● |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 種目の特性を理解し、戦術を工夫してゲームを楽しむ</li> <li>● 集団的・個人的技能向上のための課題解決方法を工夫している</li> <li>● 話し合いによってよりよい方法を見つけている</li> <li>● 種目の基本的なルールと安全に対する知識</li> <li>● 自己の考えを他者に伝える</li> <li>● 作戦などについての話し合いに貢献しようとする</li> </ul>                                                     |
|     |                                                |                                                                                                                                                                                            |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## 保健体育科 3学年 体育理論・保健分野 年間指導計画・評価計画

|      | 単元名<br>指導時数           | ねらい・学習課題<br>学習活動                                                                                                      | 評価の観点 |   |   | 評価規準<br>評価の方法                                                                                                     |
|------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                       |                                                                                                                       | 知     | 思 | 主 |                                                                                                                   |
| 体育理論 | 文化としてのスポーツ<br>(3時間)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>現代生活におけるスポーツの意義</li> <li>国際的なスポーツ大会の意義とその役割</li> <li>人々を結びつけるスポーツ</li> </ul>   | ●     | ● | ● | 文化としてのスポーツの意義について理解する<br>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<br>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 |
| 保健   | 健康な生活と病気の予防③<br>(8時間) | <ul style="list-style-type: none"> <li>感染症とその予防</li> <li>性感染症とその予防/エイズ</li> <li>保健機関とその利用</li> <li>医療機関と利用</li> </ul> | ●     | ● | ● | 学習したことをもとに、日常生活にあてはめて課題を発見し、適切な行動を選択することができる<br>健康や病気の予防についての知識を持ち、将来につながる良い生活習慣を築くために重要なことを理                     |

|  |                |                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |                                                                                                                 |
|--|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 健康と環境<br>(8時間) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・医薬品の正しい使い方</li> <li>・環境の変化とへの体の適応</li> <li>・気象情報の適切な利用</li> <li>・快適で能率のよい環境</li> <li>・室内の空気汚染と換気</li> <li>・衛生的な飲料水の供給</li> <li>・し尿とごみの処理</li> <li>・災害と環境</li> <li>・私たちの生活と環境問題</li> </ul> | ● | ● | ● | <p>解している</p> <p>健康と環境について、課題の解決に向けた学習活動に自主的に取り組もうとしている</p> <p>学習したことについて、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</p> |
|--|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|