

令和7年度

(教科名 保健体育)

第3学年

135 船橋希望中学校

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
4	体つくり運動	知識・技能 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。	○知識 ・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。	定期考查、技能テスト、授業観察等
		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ている。	・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ている。	定期考查、授業観察 学習カード等
		主体的に学習に取り組む態度 ・体つ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とすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしていること、話合いに貢献しようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	・体つ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とすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしていること、話合いに貢献しようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	出欠、授業観察、学習カード等

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
10	器械運動	知識・技能 ・技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。	○知識 ・技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 ・跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。	定期考查、技能テスト、授業観察等
		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ている。	・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ている。	定期考查、授業観察 学習カード等
		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していること、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしていることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	・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していること、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしていることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。	出欠、授業観察、学習カード等

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
4 5 1 1	陸上競技	知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 <ul style="list-style-type: none"> ・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ができる。 ・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。 ・ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 ・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。 ・走り高跳びでは、リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。 	定期考査、技能テスト、授業観察等
		思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・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ている。 	定期考査、授業観察、学習カード等
		主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技に自動的に取り組む 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ていること、自己の責任を果たそうとしていること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしていることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 	出欠、授業観察、学習カード等

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
7 9	水泳	知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 <ul style="list-style-type: none"> ・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 ・バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 ・複数の泳法で泳ぐこと、またはリレーをすることができる。 	定期考査、技能テスト、授業観察等
		思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・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ている。 	定期考査、授業観察、学習カード等
		主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳に自動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ていること、自己の責任を果たそうとしていること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようすることなどをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。 	出欠、授業観察、学習カード等

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
6 10 11 12 23	球技	知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ○技能 <ul style="list-style-type: none"> ・ゴール型では、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。 ・ネット型では、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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。 ・ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができる。 	定期考査、技能テスト、授業観察等
		思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・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ている。 	定期考査、授業観察、学習カード等
		主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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すること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしており、健康・安全を確保したりしている。 	出欠、授業観察、学習カード等

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
2	武道	知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 <ul style="list-style-type: none"> ・剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しきたり応じたりするなどの攻防をすることができる。 	定期考査、技能テスト、授業観察等
		思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・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ている。 	定期考査、授業観察、学習カード等
		主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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すること、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ことなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 	出欠、授業観察、学習カード等

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
12	ダンス	知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。 ○技能 <ul style="list-style-type: none"> ・創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。 ・フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。 ・現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとめを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。 	定期考査、技能テスト、授業観察等
		思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・表現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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 	定期考査、授業観察、学習カード等
		主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンス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とすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。 	出欠、授業観察、学習カード等

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
7 11 2	体育理論	知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・文化としてのスポーツの意義について理解している。 	定期考査、技能テスト、授業観察等
		思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・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ている。 	定期考査、授業観察、学習カード等
		主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・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もうとしている。 	出欠、授業観察、学習カード等

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
通年	保健 感染症の予防と健康を守る社会の取り組み	知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解している。 ・健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用することを理解している。 	定期考查、技能テスト、授業観察等
		思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。 	定期考查、授業観察、学習カード等
		主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。 	出欠、授業観察、学習カード等

月	学習内容	観点	評価基準	評価方法
通年	保健 健康の環境への影響	知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがある。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があることを理解している。 ・飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることを理解している。 ・人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解している。 	定期考查、技能テスト、授業観察等
		思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・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しているとともに、それらを表現している。 	定期考查、授業観察、学習カード等
		主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康と環境についての学習に自主的に取り組もうとしている。 	出欠、授業観察、学習カード等