

令和8年 世田谷区立三宿中学校 保健体育科 第3学年 年間指導計画・評価計画

担当：主任教諭 岡本 大・教諭 阿部 真美子・講師 中川 梨沙

月	単元名	時数	評価規準		
			知識及び技能	思考,判断,表現力等	主体的に学習に取り組む態度
4	○体づくり運動 ・体ほぐしの運動 ・実生活に生かす運動の計画	7	○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。	・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。	・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する,話し合いに貢献しようとするなどをして,健康・安全を確保したりしている。
	○陸上競技 ・短距離走 ・リレー	7	○知識 ・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 ・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ができる。	・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。	・陸上競技に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をして,健康・安全を確保したりしている。
	○バスケットボール	7	○知識 ・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 ・ゴール型では,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。	・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。	・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,作戦などについての話し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おうとすることなどをして,健康・安全を確保したりしている。
	○水泳	8	○知識 ・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 ・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,又はリレーをすることができる。	・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。	・水泳に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をして,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。
5	○バレーボール	7	○知識 ・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 ・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。	・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。	・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,作戦などについての話し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おうとすることなどをして,健康・安全を確保したりしている。
6	○バレーボール	7	○知識 ・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 ・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。	・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。	・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,作戦などについての話し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おうとすることなどをして,健康・安全を確保したりしている。
7	○バレーボール	9	○知識 ・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 ・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。	・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。	・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,作戦などについての話し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おうとすることなどをして,健康・安全を確保したりしている。
8	○保健 ・健康な生活と疾病の予防	8	・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。	・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。	・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。
10	○器械運動 ・マット運動	9	○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。	・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。	・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をして,健康・安全を確保したりしている。
11	○ダンス ・現代的なリズムのダンス	9	○知識 ・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。 ・現代的なリズムのダンスでは,リズムの特徴を捉え,変化とまとまりを付けて,リズムに乗って全身で踊ることができる。	・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。	・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し合いに貢献しようとする,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などをして,健康・安全を確保したりしている。
12	○体育理論 ・文化としてのスポーツの意義	3	○知識 ・文化としてのスポーツの意義について理解している。	・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。	・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。

	○ソフトボール	9	○知識 ・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 ・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。	・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。	・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事, 作戦などについての話合いに貢献しようとする事, 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事, 互いに助け合い教え合おうとする事などをしたり, 健康・安全を確保したりしている。
1 2 3	○保健 ・健康と環境	6	・身体には, 環境に対してある程度まで適応能力がある事。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事。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事を理解している。 ・飲料水や空気は, 健康と密接な関わりがある事。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事を理解している。 ・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事を理解している。	・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, それら表現している。	・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。
	○バドミントン	6	○知識 ・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 ・ネット型では, 役割に応じたラケット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。	・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。	・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事, 作戦などについての話合いに貢献しようとする事, 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事, 互いに助け合い教え合おうとする事などをしたり, 健康・安全を確保したりしている。
	○サッカー	7	○知識 ・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 ・ゴール型では, 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。	・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。	・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事, 作戦などについての話合いに貢献しようとする事, 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事, 互いに助け合い教え合おうとする事などをしたり, 健康・安全を確保したりしている。