

令和8年度 昭島市立清泉中学校  
保健体育 年間指導計画・評価規準〔第3学年〕

| 学期  | 月        | 時数     | 単元名と内容                                                                                | 単元のねらい                                                                                                       | 観点別評価規準(主たるもの)                                                                                           |                                                                                        |                                               |
|-----|----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|     |          |        |                                                                                       |                                                                                                              | 知識・技能                                                                                                    | 思考・判断・表現                                                                               | 主体的に取り組む態度                                    |
| 1学期 | 4<br>5   | 7      | 体づくり運動<br>・体の動きを高める<br>・心と体をほぐす                                                       | ◇自己の体力の現状を知り、体力の高め方を学ぶ。                                                                                      | ・体づくり運動の学び方、楽しみ方、深め方を理解することができた。                                                                         | ・自己の課題解決への取り組みができた。                                                                    | ・安全に気を付けて、意欲的に取り組むことができた。                     |
|     |          | 3      | 体育理論<br>文化としてのスポーツ<br>□スポーツの文化的意義<br>□国際的なスポーツ大会とその役割<br>□人々を結び付けるスポーツ                | ◇運動やスポーツの必要性、楽しさ、関わり方、学び方を理解する。                                                                              | ・現代生活において、スポーツにはどんな意義があるかを理解できた。<br>・国際的なスポーツ大会には、どんな役割があるかを理解できた。<br>・スポーツが持つ、人々を結び付ける働きとはどんなことかを理解できた。 | ・文化としてのスポーツの意義について、自己課題を発見し、解決に向けて思考と判断をし、他者に伝えることができた                                 | ・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ができた。         |
|     |          | 12     | 陸上競技<br>短距離・リレー<br>ハードル走<br>体育大会                                                      | ◇自分の課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。<br>◇安全な用具の使い方と正しい記録測定の方法を学ぶ。                                           | ・陸上競技の基本的な知識と正しい審判の方法やルールを理解することができた。                                                                    | ・記録会までの見通しを持って段階的な学習計画の立案ができた。                                                         | ・自分の能力に適した学習計画の作成をすることができた。                   |
|     | 6        | 8      | 球技<br>バレーボール                                                                          | ◇自己やチームの課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。<br>◇バレーボールの特性を知り、個人技能と集団技能を身に付ける。                                  | ・バレーボールの基本的な知識と正しい審判の方法やルールを理解することができた。                                                                  | ・何を学び、何を身に付けるのかを考えて、自己の目標を設定することができた。                                                  | ・個人技能及び集団技能を活かして、ゲームを進めることができた。               |
|     |          | 6<br>6 | 保健<br>健康な生活と病気の予防③<br>□感染症とその予防<br>□性感染症とその予防/エイズ<br>□健康を守る社会の取り組み<br>□医療機関の利用と医薬品の使用 | ◇健康な生活と病気の予防について、理解を深める。<br>◇自己の課題発見、課題解決のために自分の考えをまとめる。                                                     | ・各項目についての基礎的知識を理解することができた。                                                                               | ・自ら学ぶ姿勢を持ち、課題解決を図ることができた。                                                              | ・健康な生活と病気の予防について、関心を持って取り組むことができた。            |
| 2学期 | 7        | 10     | 水泳                                                                                    | ◇4泳法の習得を目指すとともに、各泳法の泳力の向上を図る。<br>◇自分の泳力の習熟度を正しく判断して、段階的な学習計画を作成する。                                           | ・水泳の基本的な知識とそれぞれの泳法の特性を理解することができた。                                                                        | ・泳力の習熟度を正しく判断して、課題解決を図るための学習計画の作成をすることができた。                                            | ・4泳法の習得及びそれぞれの泳法の記録の向上を図ることができた。              |
|     | 9        | 8      | 球技<br>ハンドボール                                                                          | ◇自己やチームの課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。<br>◇ハンドボールの特性を知り、個人技能と集団技能を身に付ける。<br>◇チームで話し合い、練習計画、作戦を立てられるようにする。 | ・それぞれの種目の特性を知り、個人技能及び集団技能を高めることができた。                                                                     | ・自分の能力に見合った学習計画の作成と高まった体力に応じた学習計画の作成をすることができた。<br>・それぞれの種目の特性を理解して、段階的な学習計画を立てることができた。 | ・各グループ(チーム)で、教え合い、協力して学習への取り組みができた。           |
|     | 9<br>10  | 7      | 器械運動<br>跳び箱・マット                                                                       | ◇自己の技能に見合った課題の設定をさせる。<br>◇器械運動の特性を知り、技の習得、挑戦ができるようにさせる。                                                      | ・参考資料等を活用して、工夫しながら練習することができた。<br>・器械運動の特性を理解し、発表会での技を完成することができた。                                         | ・自己の技能に見合った目標や課題の設定ができた。<br>・発表会までの見通しを持った段階的な学習計画の立案ができた。                             | ・各グループ(チーム)で、教え合い、協力して学習への取り組みができた。           |
|     | 10       | 7      | 球技<br>ソフトボール                                                                          | ◇自己やチームの課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。<br>◇ソフトボールの特性を知り、個人技能と集団技能を身に付ける。<br>◇チームで話し合い、練習計画、作戦を立てられるようにする。 | ・それぞれの種目の特性を知り、個人技能及び集団技能を高めることができた。                                                                     | ・自分の能力に見合った学習計画の作成と高まった体力に応じた学習計画の作成をすることができた。<br>・それぞれの種目の特性を理解して、段階的な学習計画を立てることができた。 | ・各グループ(チーム)で、教え合い、協力して学習への取り組みができた。           |
|     | 10<br>11 | 4      | 保健<br>健康と環境<br>□環境の変化と適応能力<br>□活動に適した環境<br>□室内の空気の状態                                  | ◇心身の機能の発達について、理解を深める。<br>◇自己の課題発見、課題解決のために自分の考えをまとめる。                                                        | ・各項目についての基礎的知識を理解することができた。                                                                               | ・自ら学ぶ姿勢を持ち、課題解決を図ることができた。                                                              | ・心身の機能の発達と心の健康について、関心を持って取り組むことができた。          |
| 2学期 | 11       | 6      | 陸上競技<br>長距離走                                                                          | ◇自己の体力に見合った目標や課題の設定する。<br>◇長距離走(持久走)の特性を知り、記録への挑戦ができるようにする。                                                  | ・継続的に学習を行うことで結果として体力を高めることができた。                                                                          | ・自己の体力に見合った目標、課題の設定ができた。                                                               | ・記録会までの見通しを持って、学習に取り組むことができた。<br>・記録への挑戦ができた。 |

|          |   |          |                                                                   |                                                                       |                               |                                          |
|----------|---|----------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|
| 11<br>12 | 8 | 武道<br>柔道 | ◇礼法の意味を理解し、基本動作を身に付ける。<br>◇柔道の特性を知り、お互いを尊重しながら安全に学習に取り組む態度を身に付ける。 | ・必要な礼法を学び、正しい基本動作を身に付けることができた。<br>・安全な受け身の仕方を身に付け、固め技や投げ技に挑戦することができた。 | ・柔道の特性を知り、相手を尊重して心の鍛錬、修養ができた。 | ・伝統的な行動の仕方を大切にし、自分で自分を律する克己の心に触れることができた。 |
|----------|---|----------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|

|    |        |   |                                                                |                                                                                                            |                                                           |                                                                                        |                                                                   |
|----|--------|---|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|    | 2      | 7 | 球技<br>サッカー                                                     | ◇自己やチームの課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。<br>◇サッカーの特性を知り、個人技能と集団技能を身に付ける。<br>◇チームで話し合い、練習計画、作戦を立てられるようにする。 | ・それぞれの種目の特性を知り、個人技能及び集団技能を高めることができた。                      | ・自分の能力に見合った学習計画の作成と高まった体力に応じた学習計画の作成をすることができた。<br>・それぞれの種目の特性を理解して、段階的な学習計画を立てることができた。 | ・各グループ(チーム)で、教え合い、協力して学習への取り組みができた。                               |
|    | 1<br>2 | 6 | 保健<br>健康と環境<br>□水の役割と飲料水の確保<br>□生活排水の処理<br>□ごみの処理<br>□環境の汚染と保全 | ◇心身の機能の発達について、理解を深める。<br>◇自己の課題発見、課題解決のために自分の考えをまとめる。                                                      | ・各項目についての基礎的知識を理解することができた。                                | ・疾病等にかかるリスクを軽減し、健康を保持増進する方法を選択することができる。                                                | ・心身の機能の発達と心の健康について、関心を持って取り組むことができた。<br>・自ら学ぶ姿勢を持ち、課題解決を図ることができた。 |
|    | 2<br>3 | 6 | 球技<br>バスケットボール                                                 | ◇自己やチームの課題に見合った目標の設定と課題解決を図るための学習計画の立案する。<br>◇バスケットボールの特性を知り、個人技能と集団技能を身に付ける。<br>◇チームで話し合い、練習計画、作戦を立てられる。  | ・それぞれの種目の特性を知り、個人技能及び集団技能を高めることができた。                      | ・自分の能力に見合った学習計画の作成と高まった体力に応じた学習計画の作成をすることができた。<br>・それぞれの種目の特性を理解して、段階的な学習計画を立てることができた。 | ・各グループ(チーム)で、教え合い、協力して学習への取り組みができた。                               |
| 合計 | 105    |   |                                                                | 評価方法                                                                                                       | 授業観察・発表会<br>試合(ゲーム展開)<br>レポート<br>個人記録カード<br>実技テスト<br>定期考査 | 授業観察・発表会<br>試合(ゲーム展開)<br>レポート<br>自己評価カード<br>学習カード<br>定期考査                              | 授業観察・発表会<br>試合(ゲーム展開)<br>ノート・ワーク<br>レポート<br>自己評価カード<br>学習カード      |