

令和 7 年度 神代中学校 保健体育科 3 学年 年間指導計画・評価計画

1 教科目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

2 評価の観点及びその趣旨

知識及び技能

- 運動の楽しさや喜びを味わうために必要な技能や体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけている。
- 運動の特性と運動の合理的な実践に関する基礎的な事項や生活における運動の意義を理解し、知識を身につけている。また、個人生活における健康・安全について、課題の理解に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。

思考力、判断力、表現力等

- 自己の能力に適した運動の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。
- 体力や技能の程度等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見つけ、仲間に伝えている
- 個人生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。

主体的に学習に取り組む態度

- 自ら進んで運動を実施し、運動の楽しさや喜びを体得しようとしている。
- 個人生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。
- 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。
- 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。

3 各学年の目標

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や能力を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。

4 指導計画・評価計画表

月	指導計画	評価規準	評価方法
4	体づくり運動 新体力テスト	【知識・技能】 ・体づくり運動の意義について，理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体づくり運動の行い方について，学習した具体例を挙げている。 ・運動の計画の立て方について，理解したことを言ったり書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」，「体の調子を整える」，「仲間と交流する」ことを踏まえて，課題に応じた活動を選んでいる。 ・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。 ・ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と協力する場面で，分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・仲間と学習する場面で，学習した安全上の留意点を当てはめている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している	行動観察 定期テスト など
5	陸上競技 (短距離走、リレー)	【知識・技能】 ・短距離走・リレーでは，滑らかな動きで速く走ることができる ・陸上競技の特性や成り立ちについて，学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について，学習した具体例を挙げている。 ・陸上競技に関連して高まる体力について，学習した具体例を挙げている。	行動観察 実技テスト 学習カード 定期テスト

	体育祭への取り組み 新体力テスト	【思考・判断・表現】 ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 4月と同様	など
6 7	新体力テスト 陸上競技 (リレー) 水泳	4月と同様 5月と同様 【知識・技能】	行動観察

		・クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる ・背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ・バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ・水泳の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている ・関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】 ・泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意している。	実技テスト 定期テスト 学習カード など
	器械運動 (マット運動)	【知識・技能】 ・マット運動では、回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる ・学習した技から、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技を組み合わせ、演技を行える。 ・器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。	行動観察 実技テスト 学習カード 定期テスト など

		・器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】 ・学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ・課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ・学習した技から、「はじめーなかーおわり」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 ・仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。 ・仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。	
9 10	水泳 バレーボール	7月と同様 【知識・技能】 ・ネット型では、空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボールの操作ができる。 ・球技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・球技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】 ・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・自己やチームの課題を見付けている。	行動観察 実技テスト 学習カード 定期テスト など

	・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。	
陸上（走高跳）	【知識・技能】 ・技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることができる。 ・リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、空間動作で飛ぶことができる。 【思考・判断・表現】 ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・自己の課題を発見し、課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・走高跳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。	行動観察 実技テスト 学習カード 定期テスト など

		【知識・技能】 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間をつく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展開することができる。 ・球技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・球技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】 ・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・自己やチームの課題を見付けている。 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめている 【主体的に学習に取り組む態度】 ・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・フェアなプレイを守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・作戦などについての話合いに参加しようとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。	
11	陸上競技（長距離走）	【知識・技能】 ・長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ることができる。 ・陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。	行動観察 実技テスト 学習カード 定期テスト

		・陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】 ・技術を身に付けるため運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。	など
12 1 2 3	サッカー ハンドボール バスケットボール ソフトボール バドミントン バレーボール	【知識・技能】 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間をつく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展開することができる。 ・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、連携した守備などによって攻防を展開することができる。 ・ネット型では、空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボールの操作ができる。 ・球技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・球技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。 【思考・判断・表現】 ・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・自己やチームの課題を見付けている。	行動観察 実技テスト 学習カード 定期テスト など

	体育理論	・健康の成り立ちと疾病の発生要因について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・生活行動・生活習慣と健康について理解したことを言ったり、書き出している。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・感染症の予防について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・保健・医療機関や医薬品の有効利用について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・保健・医療機関について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ・保健の健康を守る社会の取り組みについて理解したことを言ったり、書き出したりしている。 【思考・判断・表現】 ・健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、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、健康に関する資料などで調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ・健康な生活と疾病の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道をたててそれらを説明している。 【主体的に学習に取り組む態度】 ・健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・健康な生活と疾病の予防について。健康に関する資料を見たり自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 【知識・技能】 運動やスポーツの意義や効果と安全な学び方について知っている。 【思考・判断・表現】 運動やスポーツの意義や効果と安全な学び方について自己の課題を発見し解決にむけた方法を書き出したり、発表したりすることができる 【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの意義や効果について関心をもち、学習に積極的に取り組もうとしている。	
--	-------------	---	--