

保健体育科 3年 年間指導計画・評価計画

月	学習単元・内容・ねらい (時数)	評価の観点 (重み%)	評価規準	主な 評価方法
4	体づくり運動(10時間) ・体育理論 ①体力を高める運動 ②体ほぐし運動 ③新体力テスト 【ねらい】 合理的な運動の仕方、運動の構成の知識を身につけ、体をほぐしたり、体力を高めたり、仲間と協力したりする大切さを学ぶ。	関心・意欲・態度 (25%)	・体づくり運動に対する関心や意欲をもって、お互いに協力して運動しようとする。 ・健康や安全に留意して運動しようとする。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・自分の体力や生活に応じて、身体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。 ・目標設定の仕方や自分にあったペースで走ることができるよう工夫している。	授業記録 定期考査 授業観察
		技能 (25%)	・自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解すると共に、課題に応じた体づくりの運動の構成の仕方を理解し、知識を身に付ける。	定期考査
5	陸上競技 ①短距離走・リレー (5月・9月：9時間) ②長距離走・走り高跳び (12月・1月：10時間) 【ねらい】 記録向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率の良い動きを身につける。	関心・意欲・態度 (25%)	・全力を出して競争したり記録を向上させたりする。陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・体の調子や練習場所などの安全を確かめるなど、健康・安全に留意して練習することができる。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・自分の能力に適した目標記録を設定している。 ・効果的な練習の仕方を工夫している。	授業記録 定期考査 授業観察
		技能 (25%)	・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・種目の特性を理解し、それに合わせた練習や競技の仕方を理解し、知識を身に付けている。 ・種目のルール、競技や審判の方法を知っている。	定期考査 授業観察 授業記録
6	球技 ①バドミントン (6月：10時間) ②サッカー (10月、11月：10時間) ③バレーボール (1月、2月：9時間) ④ゲートボール (3月：6時間) 【ねらい】	関心・意欲・態度 (25%)	・作戦を立てたり、ルールを工夫したりして勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・チームにおける自分の役割を自覚して責任を果たしたり、教え合ったりして互いに協力しながら進んで練習やゲームをしようとする。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・自分の技能の不足を相手の技能を見ながら考え工夫しようとしている。 ・ゲームの中から個人やチームの課題を見つけ、解決するために練習やゲームの仕方を工夫し	授業記録 定期考査 授業観察
		技能 (25%)	・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・種目の特性を理解し、それに合わせた練習や競技の仕方を理解し、知識を身に付けている。 ・種目のルール、競技や審判の方法を知っている。	定期考査 授業観察 授業記録

	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本技能を習得し仲間と連携、協力して活動できる。		ている。	
		技能 (25%)	・ゲームをするために必要な個人的技能・対人的技能を習得している。 ・個々の技能を駆使してチームとして集団技能を伸ばしている。 ・相手チームに対応した作戦を立ててゲームができる。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・集団的な技術や個人的な技術の構造、合理的な練習の仕方を理解している。 ・ゲームの運営やルール、審判の方法を知っている。	定期考査
7	水泳 (7月、9月：15時間) ①クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ ②遠泳練習 ③AED講習 【ねらい】 それぞれの泳法を身につけ、長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことができる。	関心・意欲・態度 (25%)	・続けて長く泳いだり、遠く泳いだり、あるいは競い合ったりする水泳の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど、健康・安全に留意して運動をしようとする。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・自分の課題や目標記録を解決するための練習の仕方を選んだり、工夫したりしている。 ・水泳の特性に応じた技能を練習や競技で身に付けている。	授業記録 定期考査 授業観察
9		技能 (25%)	・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、その技能を高める。 ・競技やルール、審判の方法を理解し、知識を身に付けている。	実技テスト 記録
		知識・理解 (25%)	・水泳の特性や学習の進め方、各泳法の技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身につけている。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど安全な行動の仕方を理解し、知識を身に付けている。	定期考査
	ダンス (9月、10月：10時間) 【ねらい】 仲間の良さを認め合うなどの意欲をもち、健康や安全に気を配ると共に、ダンスの特性や表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。	関心・意欲・態度 (25%)	・ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとするなど、健康や安全に気を配ることができる。	授業観察 授業記録
		思考・判断 (25%)	・ダンスの特性を理解し課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。	授業記録 定期考査 授業観察
10		技能 (25%)	・感情を込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、表現や踊りを通じた交流ができる。 ・ステップを行う事ができる。	実技テスト 記録

		知識・理解 (25%)	・ダンスの特性、表現の仕方を理解している。	定期考査
保健分野 健康な生活と病気の予防 (年間：16時間) 【ねらい】 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。	関心・意欲・態度 (30%)	・中学生期における自分の体と心の発達段階に気づき、進んで学習しようとしている。 ・学習を通して、思春期にある自分や友達に対する理解を一層深め、これからの生活に生かそうとする。 ・意見を交換したりしながら、課題を見つけ、活用したりして、意欲的に学習しようとしている。	授業観察 授業記録	
	思考・判断 (30%)	・中学生期のからだの機能の個人差、男女差、二次性徴に伴うからだの変化のもつ意味などを自分とのかかわり考えることができる。 ・精神の発達については、自分自身を理解しながら、自分とのかかわりで判断している。	授業記録 定期考査 授業観察	
	知識・理解 (40%)	・心身の機能の発達や心の健康などについて、課題の設定や解決の方法を考え判断できる。 ・中学生期の心身の機能の発達傾向や男女差、個人差などがあることを理解し、知識を身に付けている。 ・思春期に起こる心身の変化や、思春期が生殖機能の成熟や自己の認識が深まる時期であることを理解している。	定期考査	

※評価については、年間で各観点が25%ずつとなるようにする。