

令和8年度 保健体育科 《第3学年共習》年間指導計画・評価計画

杉並区立杉森中学校

保健体育科 第3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い、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う

★**知**は、運動への知識・技能、**思**は、運動についての思考・判断・表現、**主**は、主体的に取り組む態度

月	単元名	指導目標	指導内容	評価規準		評価方法	小学校との関連
4	体づくり運動 ＜6時間＞	力強い動きを高める運動、動きを持続する運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。	力強い動きを高める運動 動きを持続する能力を高める運動	知	体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解している。	行動観察 学習カード	体づくりの運動
				思	ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を組み合わせると共に、学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 学習カード 定期テスト	
				主	体づくり運動の楽しさや心地よさが味わうことができるよう、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 定期テスト	
5	体育理論 ＜3時間＞	運動やスポーツの多様性について理解できるようにする。 スポーツの楽しみ方について関心を持てるようにする。	運動やスポーツの多様性など	知	運動やスポーツへの多様ななかかわりについて理解している。	行動観察	
				思	運動やスポーツが多様であることについて、情報の分析ができる。	行動観察 定期テスト	
				主	運動やスポーツの多様性についての積極的に取り組もうとしている。	行動観察 定期テスト	
	陸上競技 ＜12時間＞ 運動会ダンス練習 3学年の授業では行わない。全体練習。	記録の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よい動きを身に付けつけることができるようにする。短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることを目指す。	短距離走・リレー ハードル・中長距離走	知	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。	行動観察 学習カード 定期考査	陸上運動 短距離走・リレー ハードル走
				思	生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 学習カード 定期テスト	
				主	陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 実技テスト	

6	球技 ゴール型 バスケットボール ＜9時間＞	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。	バスケットボール	知	球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間との連携した動きを身に付けている。	行動観察 学習カード 定期考査	ボール運動 ゴール型
				思	球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 学習カード 定期テスト	
				国	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 実技テスト	
7	水泳 ＜8時間＞	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。手と足、呼吸のバランスをとりクロールでは、速く泳ぐこと、平泳ぎでは長く泳ぐこと。	クロール・平泳ぎ	知	水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。 水泳の特性に応じた泳法を身に付けている。	行動観察 学習カード 定期考査	水泳 クロール・平泳ぎ
				思	水泳を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 学習カード 定期テスト	
				国	水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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など、自己の責任を果たそうとするなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 実技テスト	
9	球技 ゴール型 ハンドボール ＜12時間＞ ＜保健分野 1時間＞ 薬物乱用防止教室	ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。 心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解させることを目指す。	ハンドボール	知	球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間との連携した動きを身に付けている。	行動観察 学習カード 定期考査	ボール運動 ゴール型
				思	球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 学習カード 定期テスト	
				国	球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 実技テスト	
10	器械運動 ＜6時間＞	技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。マット運動では回転系や巧技系の基本的な技を滑らか	マット運動 跳び箱運動	知	技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。 器械運動の特性に応じて演技するための、自己に適した技を身に付けている。	行動観察 学習カード 定期考査	器械運動 マット運動・跳び箱運動

		に行うことを目指す。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 行い、条件を変えた技、発展技の習得を 目指す。		 生涯にわたって器械運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。  器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるように、よい演技を讀えようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 定期テスト 行動観察 学習カード 実技テスト	
10 11	球技 ベースボール型 ソフトボール ＜１０時間＞	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。	ソフトボール	 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間との連携した動きを身に付けている。  球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。  球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 定期考査 行動観察 学習カード 定期テスト 行動観察 学習カード 実技テスト	ボール運動 ベースボール型
11 12	陸上競技 ＜１０時間＞	記録の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よい動きを身に付けつけることができるようにする。走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶことを目指す。走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶことを目指す。	走り幅跳び 走り高跳び	 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 陸上競技の特性に応じた、各種目特有の技能を身に付けている。  生涯にわたって陸上競技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。  陸上競技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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などや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 定期考査 行動観察 学習カード 定期テスト 行動観察 学習カード 実技テスト	
1 2	球技　ゴール型 サッカー ＜８時間＞	ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。	サッカー	 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間との連携した動きを身に付けている。  球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 学習カード 定期考査 行動観察 学習カード 定期テスト	ボール運動 ゴール型

				国 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 実技テスト	
2 3	球技 種目選択 ベースボール型 ソフトボール ゴール型 サッカー ＜１０時間＞	勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする。 ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。 ゴール型では、ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。	ソフトボール	知 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。 球技の特性に応じて、ゲームを展開するための基本的な技能や仲間との連携した動きを身に付けている。	行動観察 学習カード 定期考査	ボール運動 ベースボール型 ゴール型
				思 球技を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	行動観察 学習カード 定期テスト	
				国 球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	行動観察 学習カード 実技テスト	
	保健分野 ＜１２時間＞	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。	健康な生活と病気の予防	思 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、それらを表している。	学習カード 定期テスト	保健
				知 健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活行動・生活習慣と健康、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、感染症の予防、保健・医療機関や医薬品の有効利用、個人の健康を守る社会の取組について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解している。	学習カード 定期テスト	