

\*令和6年度 指導計画・評価計画 3学年 教科名【保健体育科】

使用教科書【東京書籍:新しい保健体育】 副教材 [あかつき:図解中学体育・正進社:保健学習ノート] 指導者:

月	単元名	単元のねらい	学習内容	配当時間 (内共習数)	評価規準 【①主体的に学習に取り組む態度 ②思考・判断・表現 ③技能・知識】	主な評価方法
4	体づくり運動 (共習)	・体をほぐしたり、体の動きを高めたりすることができるようにする。	○オリエンテーション・集団行動 ○体ほぐしの運動、体力を高める運動	4 (4)	① 体づくり運動の学習に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしながら取り組める。 ② 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ることができる。 ③ 体ほぐしの運動の意義と行い方を知っている。ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てることができる。	主体的に学習に取り組む態度 ・授業観察、学習カード、レポート、提出物  思考・判断・表現 ・学習カード、レポート、授業観察、期末考査  知識・技能 ・実技テスト、授業観察、学習カード、レポート、期末考査
5	陸上競技 (共習)	・自己の能力に適した課題を持って技能を高め、競技したり、記録を高めることができるようにする。	○短距離走・走り高跳び・ハードル走	16 (16)	① 勝敗など冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすることや、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認めて積極的に学習に取り組んでいる。 ② 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。 ③ 自分の体力・技能を高め競技し、記録を向上させることができる。技術の名称や行い方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身につけている。	
6	球技 (一部共習)	・基本技能を身につけ、ルールとマナーを守り、ゲームができるようにする。	○ハンドボール ○バレーボール	7 (2)	① 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こ、作戦などについての話し合いに貢献しようとして取り組める。 ② 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ることができる。 ③ 集団技能や個人技能を高め、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲーム展開をすることができる。	
	体づくり運動 (共習)	・実生活に活かす運動の計画が立てられるようにする。	○実生活に活かす運動の計画 ○新体力テスト	3 (3)	① 体づくり運動の学習に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしながら取り組める。 ② 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ることができる。 ③ 体ほぐしの運動の意義と行い方を知っている。ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てることができる。	
7	水泳 (一部共習)	・4泳法を身につける。	○オリエンテーション・安全と事故防止 ○クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	6 (1)	① 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしたりして自主的に取り組むことができる。水泳の事故防止に関する心得を遵守している。 ② 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ることができる。 ③ 記録の向上や競技の楽しさを味わい、技術の名称や行い方、運動観察の方法などを理解し、効率的に泳ぐことができる。	
8	器械運動 (一部共習)	・自分の能力に適した課題を持ち、技がよりよくできるようにする。	○マット運動	7 (2)	① 自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとするこ、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を大切に学習に取り組んでいる。 ② 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ることができる。 ③ 技ができる楽しさを味わうとともに、自己に適した技で演技することができる。	
9	球技 (一部共習)	・基本技能を身につけ、ルールとマナーを守り、ゲームができるようにする。	○ソフトボール	7 (2)	① 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こ、作戦などについての話し合いに貢献しようとして取り組める。 ② 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ることができる。 ③ 集団技能や個人技能を高め、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲーム展開をすることができる。	
10	陸上競技 (共習)	・長く走り続ける能力を高めることができるようにする。	○12分間走、1500m・1000mタイムトライアル	8 (8)	① 勝敗など冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとするこ、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認めて積極的に学習に取り組んでいる。 ② 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。 ③ 自分の体力・技能を高め競技し、記録を向上させることができる。技術の名称や行い方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身につけている。	
11	球技 (一部共習) 器械運動 (一部共習)	※9月と同様。 (男女入れ替わる)	○ソフトボール ○マット運動	7 (2)	※9月と同様。 (男女入れ替わる)	

12	球技 (一部共習)	・基本技能を身につけ、ルールとマナーを守りゲームができるようにする。	○バスケットボール ○ハンドボール	8 (2)	① 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し合いに貢献しようとして取り組める。 ② 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ることができる。 ③ 集団技能や個人技能を高め、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲーム展開をすることができる。	
	1 武道 (共習)	・安全に留意した基本動作と受け身を身につけ、技を活かした攻防ができるようにする。	○柔道	6 (6)	① 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事や自己の責任を果たそうとすることができる。 ② 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ることができる。 ③ 技を高め、勝敗を競う楽しさを味わうとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができる。	主体的に学習に取り組む態度 ・授業観察、学習カード、レポート、提出物  思考・判断・表現 ・学習カード、レポート、授業観察、期末考査  知識・技能 ・実技テスト、授業観察、学習カード、レポート、期末考査
	2 ダンス (共習)	・色々な表現を工夫し楽しく踊ったりすることができるようにする。	○現代的なリズムのダンス	6 (6)	① 互いに助け合い教え合おうとする事、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする事、一人の違いに応じた表現や役割を大切にして取り組んでいる。 ② 表現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ることができる。 ③ 自分の感じ方を素直に表現し感じを込め、皆で関わりを持って、踊ることができる。特性や学び方を理解し、発表の仕方、鑑賞の仕方、知識を身につけている。	
	3 球技 (一部共習)	・基本技能を身につけ、ルールとマナーを守りゲームができるようにする。	○サッカー ○バスケットボール	8 (2)	① 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し合いに貢献しようとして取り組める。 ② 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ることができる。 ③ 集団技能や個人技能を高め、作戦に応じた技能で仲間と連携したゲーム展開をすることができる。	
通年	体育理論 (共習)	・文化としてのスポーツの意義について課題を発見し理解できるようにする。	○文化としてのスポーツの意義	3 (3)	① 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んでいる。 ② 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、より良い解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝えることができる。 ③ 文化としてのスポーツの意義について理解している。	
	保健分野 (共習)	・健康な生活と疾病の予防について課題を発見し理解できるようにする。 ※都「性教育の手引き」に基づく授業(外部講師の招聘) ・健康と環境について課題を発見し理解できるようにする。	○健康な生活と疾病の予防  ○健康と環境	16 (16)	① 感染症の予防や個人の健康を守る社会の取り組みの学習に自主的に取り組んでいる。 ② 感染症の予防や個人の健康を守る社会の取り組みについて、それらから課題を発見し、解決方法を考え、適切な情報を選択し、それらを伝え合っている。 ③ 感染症の予防や個人の健康を守る社会の取り組みについて理解している。  ① 健康と環境についての学習に自主的に取り組んでいる。 ② 健康と環境に関わる事象や情報から課題を発見し、解決方法を考え、適切な情報を選択し、それらを伝え合っている。 ③ 健康と環境について理解している。	