

令和8年度 第3学年保健体育科 年間指導計画・評価計画

月	単元名	時数	評価規準 (1)知識・技能 (2)思考・判断・表現 (3)主体的に学習に取り組む態度	評価方法
4	体づくり運動 *時数に以下も含む ・新体力テスト	10	(1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。	観察 定期考査
			(2) 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。	定期考査 学習カード
			(3) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話し合いに貢献しようとし、健康・安全を確保することができる。	観察 定期考査
5	陸上競技 【短距離走・リレー】 【跳躍種目】 *時数に以下も含む ・運動会練習	16	(1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動監察の方法などを理解するとともに、各種目特有の動きを身につけることができる。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ができる。	定期考査 実技テスト 学習カード
			(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ることができる。	定期考査 学習カード
			(3) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、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し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保することができる。	観察 学習カード 定期考査
6	球技 【ゴール型】	6	(1) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動監察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で、仲間と連携しゲームを展開することができる。	定期考査 実技テスト 学習カード
			(2) 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。	定期考査 学習カード
			(3) 自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとし、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、健康、安全を確保することができる。	観察 学習カード 定期考査
7 8 9	水泳 【4泳法】 【個人メドレー】	10	(1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動監察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができる。	定期考査・実技テスト 学習カード
			(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ることができる。	定期考査 学習カード
			(3) 自主的に取り組むとともに、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し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとし、健康・安全を確保することができる。	観察 学習カード 定期考査
10 11 12	球技 【ゴール型】及び 【ベースボール型】	14	(1) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動監察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で、仲間と連携しゲームを展開することができる。	定期考査 実技テスト 学習カード
			(2) 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。	定期考査 学習カード
			(3) 自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとし、作戦などについての話し合いに貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い教え合おうとし、健康、安全を確保することができる。	観察 学習カード 定期考査

西東京市立田無第一中学校（2／2）

月	単元名	時数	評価規準 (1)知識・技能 (2)思考・判断・表現 (3)主体的に学習に取り組む態度	評価方法
12	陸上競技 【長距離走】	6	(1) 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などを理解できる。ペースを保って走ることができる。	定期考査 実技テスト 学習カード
			(2) 課題を発見し、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。	定期考査 学習カード
			(3) 積極的に取り組むことができる。ペア活動などで、分担された役割を果たすとともに仲間を援助することができる。一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることができる。健康・安全に気を配ることができる。	観察 学習カード 定期考査
1 2 3	武道	4	(1) 特性や成り立ち、伝統的な考え方、技術の名称や行い方などを理解できる。基本動作を身に付けることができる。	観察 学習カード 定期考査
			(2) 課題を発見し、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。	定期考査 学習カード
			(3) 積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることができる。禁じ技を用いないなど健康、安全に気を配ることができる。	観察・学習カード 定期考査
	ダンス	6	(1) 感じを込めて踊ったり、みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい、名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動監察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすることができる。	観察 定期考査 実技テスト 学習カード
			(2) 自己の課題を発見し、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。	定期考査 学習カード
			(3) 自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。	観察 学習カード
	球技 【ネット型】	14	(1) 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動監察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で、仲間と連携しゲームを展開することができる。	定期考査 実技テスト 学習カード
			(2) 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。	定期考査 学習カード
			(3) 自主的に取り組むとともに、フェアプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとするなどや、健康、安全を確保することができる。	観察 学習カード 定期考査
通 年	体育理論	3	(1) 文化としてのスポーツの意義について理解することができる。	定期考査・提出物
			(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、よりよ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。	定期考査・提出物
			(3) 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る。	定期考査・提出物 観察
	保健 【健康な生活と病気の予防】 【健康と環境】	16	(1) 適応能力・至適範囲、飲料水や空気の衛生管理、廃棄物の衛生的管理及び、感染症の予防と個人の健康を守る社会の取組について理解することができる。	定期考査 提出物
			(2) 健康な生活と疾病の予防及び、健康と環境に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。	定期考査 提出物
			(3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養うことができる。	観察・提出物 定期考査

*天候等の様々な状況により、種目の変更・中止及び実施の順序が変更になる場合があります。

*使用場所の関係により、実施の順序が変更になる場合があります。