

令和6年度 3年 保健体育科 年間指導計画・評価計画

1. 目指す生徒像

学年末の到達目	・運動の楽しさや喜びを味わい、運動や体力の必要性について理解し、基本的な技能を身に付ける。自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力を養う。健康や安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を養う。
知識・技能	・運動に親しむための理論について理解している。健康や安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。 ・運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。
思考力・判断力・表現力	・学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。また、健康や安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。
学びに向かう力・人間性	・運動の楽しさや喜びを味わうため、運動の合理的な実践に積極的に取り組んでいる。また、個人の健康や安全に関心を持ち、意欲的に取り組んでいる。

2. 評価方法

観点	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
主な評価方法	授業観察 筆記テスト 実技テスト	授業観察 筆記テスト 実技テスト	出欠・見学 提出物・忘れ物 積極的な活動 授業観察

3. 年間指導計画・評価規準

月	単元	時数	学習活動	①	②	③	評価規準（おおむね満足できる B）
4	体づくり運動	4	体ほぐし運動 体力を高める運動	○	○ ○	○	・学習に積極的に取り組むことができる。 ・関節や筋肉の働きにあった運動を行うことができる。 ・自分のねらいや体力の程度に応じて強度、回数を設定することができる。 ・運動を継続する意義や、運動の原則について理解している。
4 5	陸上競技	16	短距離走 長距離走 ハードル走	○ ○	○	○	・記録や技術の向上に向けて意欲的に取り組むことができる。 ・自分に適した課題を見付け、練習方法を設定することができる。 ・ハードル走の基本技能が身に付いている。 ・技術・競技のルールや測定の方法を知っている。

6	陸上競技	4	体力テスト	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・体力テストに自らの課題を設定し、意欲的に取り組む ・自分の課題に適した練習方法を設定することができる。
7 9	水泳	16	クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする水泳の楽しさや喜びを味わうことができる。 ・自他の安全に配慮しながら、自分の課題に応じた改善ポイントを見付け、練習方法を設定することができる。 ・基礎・基本の技能を身に付け、25mを正しいフォームで泳ぐことができる。 ・水泳の特性や各泳法の技術の構造などを理解するとともに、競技やルールを理解している。

9 10	ダンス	8	現代的なリズムのダンス	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの楽しさを味わいながら、進んで練習や発表に取り組むことができる。 ・グループや自分に適した課題を見付け、練習や動きを工夫することができる。 ・イメージにふさわしい動きや体で感じたリズムなどを率直に表現し、仲間とかかわりをもって踊ることができる。 ・ダンスの特性や学び方、発表・鑑賞の仕方を理解し、知識を身に付けている。
11	球技 ネット型	12	バレーボール	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲的に取り組み、仲間と協力し分担した役割を果たすことができる。 ・自分（チーム）の課題を見つけ、練習方法を設定し、仲間への的確な助言ができる。 ・基礎・基本の技能を身に付けゲームに生かし、練習やゲームを通して集団的スキルや個人的スキルを高めることができる。 ・ゲームの運営、審判の仕方を理解できる。
12	球技 ゴール型	8	バスケットボール	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲的に取り組み、仲間と協力し分担した役割を果たすことができる。 ・自分（チーム）の課題を見つけ、練習方法を設定し、仲間への的確な助言ができる。 ・基礎・基本の技能を身に付けゲームに生かし、練習やゲームを通して集団的スキルや個人的スキルを高めることができる。 ・ゲームの運営、審判の仕方を理解できる。

1 2	球技 ネット型	12	バドミントン 卓球	○ ○ ○	○ ○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲的に取り組み、仲間と協力し分担した役割を果たすことができる。 ・自分（チーム）の課題を見付け、練習方法を設定し、仲間への的確な助言ができる。 ・基礎・基本の技能を身に付けゲームに生かし、練習やゲームを通して集団的の技能や個人的技能を高めることができる。 ・ゲームの運営、審判の仕方を理解できる。
3	球技 ゴール型	8	サッカー	○ ○ ○	○ ○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲的に取り組み、仲間と協力し分担した役割を果たすことができる。 ・自分（チーム）の課題を見つけ、練習方法を設定し、仲間への的確な助言ができる。 ・基礎・基本の技能を身に付けゲームに生かし、練習やゲームを通して集団的の技能や個人的技能を高めることができる。 ・ゲームの運営、審判の仕方を理解できる。
通 年	保健	16	健康な生活と疾病の予防	○ ○	○ ○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・学習に興味を持ち、積極的に取り組むことができる。 ・自分の生活や事例などと比較し関係を見付けることができる。 ・基礎的な事項を理解している。
通 年	体育理論	3	文化としてのスポーツの意義	○ ○ ○	○ ○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・学習に積極的に取り組むことができる。 ・意見や情報の分析や整理できる。 ・現代社会のスポーツの文化的意義について理解している。 ・国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な意義や役割について理解している。