

令和8年度 保健体育科 第3学年 年間指導計画・評価規準・評価方法

月	単元	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4月	体づくり運動	・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て取り組むことができるようにする。	・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ことができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・体づくり運動に自主的に取り組もうとする。 ・互いに助け合い教え合おうとする。 ・話し合いに貢献しようとする。
	陸上競技 短距離走・リレー	・陸上競技に関する運動観察の方法を理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・陸上競技に関連する体力の高め方について理解できるようにする。 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができるようにする。 ・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができるようにする。	・動き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ことができるようにする。 ・自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・陸上競技に自主的に取り組もうとする。 ・自己の責任を果たそうとする。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。 ・健康・安全を確保することができるようにする。
6月	ダンス 「現代的なリズムのダンス」	・ダンスの用語や踊りの特徴、と表現の仕方を理解できるようにする。 ・運動観察の方法、体力の高め方について理解できるようにする。 ・リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けてリズムに乗って全身で踊ることができるようにする。	・表現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ことができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・ダンスに自主的に取り組もうとする。 ・互いに助け合い教え合おうとする。 ・作品や発表などの話し合いに貢献しようとする。 ・健康・安全を確保することができるようにする。
7月	球技「ゴール型」 バスケットボール	・バスケットボールに関する運動観察の方法を理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・バスケットボールにおける安定したボール操作と空間を作り出す動きによって、ゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。	・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ことができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・球技に自主的に取り組もうとする。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとする。 ・健康・安全を確保することができるようにする。
9月	球技「ベースボール型」 ソフトボール	・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 ・安定したバット操作や走塁での攻撃ができるようにする。 ・ボール操作と連携した守備などによって攻防をすることができるようにする。	・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ことができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・球技に自主的に取り組もうとする。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとする。 ・互いに助け合い教え合おうとする。 ・健康・安全を確保したりしている
10月	器械運動 マット運動、とび箱運動	・運動観察の方法や体力の高め方について理解できるようにする。 ・技の名称や行い方を理解できるようにする。 ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができるようにする。条件を変えた技や発展技を構成して演技できるようにする。 ・とび箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができるようにする。条件を変えた技や発展技を行うことができるようにする。	・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ことができるようにする。 ・自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・器械運動に自主的に取り組もうとする。 ・互いに助け合い、教え合おうとする。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。 ・健康・安全を確保することができるようにする。
11月	体づくり運動	・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て取り組むことができるようにする。	・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ことができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・体づくり運動に自主的に取り組もうとする。 ・互いに助け合い教え合おうとする。 ・話し合いに貢献しようとする。
12月	陸上競技 「長距離走」	・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解できるようにしている。 ・長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができるようにする。	・動き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ようにする。	・陸上競技に自主的に取り組もうとする。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする。 ・健康・安全を確保することができるようにする。
	球技「ゴール型」	・球技「ゴール型」に関する運動観察の方法を理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・ゴール型に関連する体力の高め方について理解できるようにする。 ・競技における安定したボール操作と空間を作り出す動きによって、ゴール前への侵入などから攻防をすることができるようにする。	・攻防などの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ことができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・球技に自主的に取り組もうとする。 ・フェアなプレイ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。
1月	球技「ネット型」 バレーボール	・バレーボールに関する運動観察の方法を理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・バレーボールに関連する体力の高め方について理解できるようにする。 ・役割に応じたボール操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。	・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ことができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・球技に自主的に取り組もうとする。 ・作戦などについての話し合いに貢献しようとする。 ・健康・安全を確保することができるようにする。
2月	球技「ネット型」	・学習した種目に関する運動観察の方法を理解できるようにする。 ・技術の名称や行い方を理解できるようにする。 ・学習した種目に関連する体力の高め方について理解できるようにする。 ・役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。	・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ことができるようにする。 ・自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。	・球技に自主的に取り組もうとする。 ・フェアなプレイ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。
各学期	健康と環境	・身体对环境に対する適応能力・至適範囲について理解できるようにする。 ・飲料水や空気の衛生的管理について、理解できるようにする。 ・生活に伴う廃棄物の衛生的管理について、理解できるようにする。	・学習内容に関わる事象や情報から課題を発見し、リスクの軽減や生活の質の向上などと関連づけて解決方法を考え、選択し、伝えあうことができるようにする。	・単元の学習に自主的に取り組もうとする。
	健康な生活と疾病の予防	・感染症の予防について理解できるようにする。 ・健康を守る社会の取り組みについて、理解できるようにする。	・学習内容に関わる事象や情報から課題を発見し、リスクの軽減や生活の質の向上などと関連づけて解決方法を考え、選択し、伝えあうことができるようにする。	・単元の学習に自主的に取り組もうとする。
	文化としてのスポーツの意義	・現代生活におけるスポーツの文化的意義について理解できるようにする。 ・国際的な大会などが果たす文化的な意義や役割を理解できるようにする。 ・人々を結びつけるスポーツの文化的働きについて理解できるようにする。	・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こと、他者へ伝えることができるようにする。	・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もうとする。
評価方法		・定期考査 ・学習カード／学習ノート ・記録測定／ゲーム／実技テスト ・オンライン課題	・定期考査 ・行動観察 ・学習カード／学習ノート ・オンライン課題	・定期考査 ・行動観察 ・学習カード／学習ノート ・オンライン課題