

保健体育科 3年 年間指導計画・評価計画

| 学習単元・内容・ねらい(時数) | 評価の観点(重み%) | 評価規準 | 主な評価方法 |
|---|-----------------------|--|----------------------|
| 体づくり運動(10時間) ①体力を高める運動 ②体ほぐし運動 ③体育理論 ④新体力テスト 【ねらい】 合理的な運動の仕方、運動の構成の知識を身につけ、体をほぐしたり、体力を高めたり、仲間と協力したりする大切さを学ぶ。 | 関心・意欲 ・態度 (25%) | ・体づくり運動に対する関心や意欲をもって、お互いに協力して運動しようとする。 ・健康や安全に留意して運動しようとする。 | 授業観察 授業記録 |
| | 思考・判断 (25%) | ・自分の体力や生活に応じて、身体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。 ・目標設定の仕方や自分にあったペースで走ることができるよう工夫している。 | 授業記録 定期考査 授業観察 |
| | 技能 (25%) | ・自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。 | 実技テスト 記録 |
| | 知識・理解 (25%) | ・体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解すると共に、課題に応じた体づくりの運動の構成の仕方を理解し、知識を身につける。 | 定期考査 |
| 陸上競技 ①短距離走・リレー (9月：9時間) ②長距離走・走り高跳び (12、1月：9時間) 【ねらい】 記録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良い動きを身につける。 | 関心・意欲 ・態度 (25%) | ・全力を出して競争したり記録を向上させたりする。陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・体の調子や練習場所などの安全を確かめるなど、健康・安全に留意して練習することができる。 | 授業観察 授業記録 |
| | 思考・判断 (25%) | ・自分の能力に適した目標記録を設定している。 ・効果的な練習の仕方を工夫している。 | 授業記録 定期考査 授業観察 |
| | 技能 (25%) | ・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。 | 実技テスト 記録 |
| | 知識・理解 (25%) | ・種目の特性を理解し、それに合わせた練習や競技の仕方を理解し、知識を身につけている。 ・種目のルール、競技や審判の方法を知っている。 | 定期考査 |
| 球技 ①バドミントン (6月：10時間) ②ソフトボール (10、11月：10時間) ③サッカー (1、2月：10時間) ④ゲートボール (3月：6時間) 【ねらい】 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本技能を習得し、仲間と連携、協力して活動できる。 | 関心・意欲 ・態度 (25%) | ・作戦を立てたり、ルールを工夫したりして勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・チームにおける自分の役割を自覚して責任をはたしたり、教え合ったりして互いに協力しながら進んで練習やゲームをしようとする。 | 授業観察 授業記録 |
| | 思考・判断 (25%) | ・自分の技能の不足を相手の技能を見ながら考え工夫しようとしている。 ・ゲームの中から個人やチームの課題を見つけ、解決するために練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。 | 授業記録 定期考査 授業観察 |
| | 技能 (25%) | ・ゲームをするために必要な個人的技能・対人的技能を習得している。 ・個々の技能を駆使してチームとして集団技能を伸ばしている。 ・相手チームに対応した作戦を立ててゲームができる。 | 実技テスト 記録 |
| | 知識・理解 (25%) | ・集団的な技術や個人的な技術の構造、合理的な練習の仕方を理解している。 ・ゲームの運営やルール、審判の方法を知っている。 | 定期考査 |

| | | | |
|--|--------------------------|--|----------------------|
| 水泳 (7,9月：15時間) ①クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ ②遠泳練習 ③父母交流水泳記録会 ④AED講習 【ねらい】 それぞれの泳法を身につけ、長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことができる。 | 関心・意欲・態度 (25%) | ・続けて長く泳いだり、遠く泳いだり、あるいは競い合ったりする水泳の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど、健康・安全に留意して運動をしようとする。 | 授業観察 授業記録 |
| | 思考・判断 (25%) | ・自分の課題や目標記録を解決するための練習の仕方を選んだり、工夫したりしている。 ・水泳の特性に応じた技能を練習や競技で身につけている。 | 授業記録 定期考査 授業観察 |
| | 技能 (25%) | ・自分の能力に適した技能のポイントをつかみ、その技能を高める。 ・競技やルール、審判の方法を理解し、知識を身につけている。 | 実技テスト 記録 |
| | 知識・理解 (25%) | ・水泳の特性や学習の進め方、各泳法の技術の構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身につけている。 ・水泳の事故防止の心得や練習場のルールを守るなど安全な行動の仕方を理解し、知識を身につけている。 | 定期考査 |
| ダンス (7,9月：10時間) 【ねらい】 仲間の良さを認め合うなどの意欲をもち健康や安全に気を配ると共に、ダンスの特性や表現の仕方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。 | 関心・意欲・態度 (25%) | ・ダンスに積極的に取り組むとともに、よさを認め合おうとすること、分担した役割を果たそうとするなどや、健康や安全に気を配ることができる。 | 授業観察 授業記録 |
| | 思考・判断 (25%) | ・ダンスの特性を理解し課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。 | 授業記録 定期考査 授業観察 |
| | 技能 (25%) | ・感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、表現や踊りを通じた交流ができる。 | 実技テスト 記録 |
| | 知識・理解 (25%) | ・ダンスの特性、表現の仕方を理解している。 | 定期考査 |
| 保健分野 健康な生活と病気の予防 (10月～：16時間) 【ねらい】 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。 | 関心・意欲・態度 (30%) | ・仲間と協力して課題をみつけ、調べ、活用したりして、自分の意見を発表し、仲間の意見や発表を聞こうとしているか。 | 授業観察 授業記録 |
| | 思考・判断 (35%) | ・健康の保持増進の為に運動・栄養・休養のバランスのとれた生活行動の必要性に気づき、生活に取り入れようとする。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の体への悪影響に気づき、適切な意志決定や行動選択ができ、生活に生かそうとする。 | 授業記録 定期考査 授業観察 |
| | 知識・理解 (35%) | ・健康の保持増進を図るためには、日常生活において自分はどうしたらよいか、考えをまとめることができる。 ・生活習慣病や感染症の発生要因から病気の予防の対策を考えることができる。 ・健康の保持増進にかかわる生活習慣や疾病の予防、感染症などについて、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身につけている。 ・健康と運動・栄養・休養とのかかわりについて理解している。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の体に与える影響を理解している。 | 定期考査 |

※評価については、年間で各観点が25%ずつとなるようにする。