

令和7年度 3年生 保健体育 年間指導計画

江戸川区立葛西第二中学校

教科	保健体育	教科 目標	・心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てる。 ・健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。			
学年	3 学年	教科 目標				
授業 方法 形態	自己の能力に適した運動の課題解決を目指して仲間と共に活動の仕方を考えたり、工夫したりして運動を行うことによって運動の楽しさや喜びを味わえるようにする。運動技能を身につけ、高めていくことができるようにする。		評価 資料	○知識・技能・・・定期考査、学習プリント、実技テスト、観察 ○態度・・・出欠、授業態度（授業観察）、授業準備、自己評価カードの自己評価 ○思考・判断・・・授業中の発言、学習プリント、定期考査		
月	単元名	単元のねらい			評価規準・評価方法等	時数
4	体づくり運動 (1)からだほぐしの運動 (2)体力を高める運動	○体を動かすことで感じる心地よさや律動感を味わうことで、自己や仲間の体や心に気づき、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流できることの大切さを学ぶ。 ○各種の運動の特性に応じた学び方や安全の確保の仕方について理解すると共に、自己の生活の中での生かし方を理解する。			【体育分野】 主体的に学習に取り組む態度 ・出欠・忘れ物 ・授業への取り組みの姿勢 ・準備や片づけへの積極性 ・種目の特性に関心を持ち、進んで練習に取り組む、記録が向上した時の楽しさや喜びを味わっている。 思考・判断 ・授業中の発言 ・課題提示に対する課題理解および行動 ・自己評価カードへの記入内容 ・レポートの内容 ・仲間と話し合ったり、教え合ったりして工夫して練習することができる 知識・技能 ・定期考査 ・種目のルールが分り、競技の方法を知っている。 ・各種目に応じた技能習得の達成段階 ・実技テスト ・自己の能力に適した技能のポイントをつかみ、それに適した練習をして技能を向上させることができる。	30
5	体育理論 文化としてのスポーツの意義 陸上競技	○文化としてのスポーツの意義を理解することができる。 ・現代生活におけるスポーツの文化的意義 ○自己の体力や技能の特徴を知り、目標や課題を自己の特徴に合わせて立て、課題解決に取り組み、競技したり記録を高めたりすることに、楽しさや喜びを味わう。				
6	短距離走・リレー ハードル走 運動会	○運動会の意義を知り、自らの目標を持って取り組むことができる。また、集団行動を取ることができ、その中で仲間と協力して技能を高める楽しさや喜びを味わう。 ○健康な生活と病気の予防について理解することができるようにする。 ・健康の成り立ち、食生活と健康、運動・休養と健康 ・生活習慣病とその予防				
7	保健分野 健康と環境 陸上 走り幅跳び・高跳び 水泳	○各種目特有の技能を身に付ける。記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の学習に主体的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 ○自己の能力に適した課題を持って行い、その技能を高め、続けて長く、速く泳ぐことができる。互いに協力して、計画的に練習ができる。事故の防止の心得を守り、健康安全に留意して練習ができる。				
9	クロール・平泳ぎ 背泳ぎ・バタフライ					
10	球技 バレーボール・ソフトボール	○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的なボールや用具、バット操作と仲間と連携した攻防を展開できるようにする。 (1)今持っている各自の技能を生かしながら、お互いを尊重し、助け合いながらゲームをする。 (2)お互いの力を発揮できる役割、ポジション、技能を工夫して作戦を立て練習やゲームができる。 (3)練習した個人的技能、集団の技能を生かしたチームの攻撃方法、防御法を工夫してゲームをする。				
11	体育理論 文化としてのスポーツの意義 武道 柔道	○文化としてのスポーツの意義を理解することができる。 ・国際的なスポーツ大会が果たす文化的な役割、人々を結びつけるスポーツの文化的な働き ○技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる動作ができるようにする。				
12	保健分野 健康な生活と病気の予防	○健康な生活と病気の予防について理解することができるようにする。 ・喫煙・飲酒と健康、薬物乱用と健康 ○各種目の「技がよりよくできる」ことをねらいとし、自己の体の動かし方や練習の仕方を工夫することができる。				
1	器械運動 マット・跳び箱運動 球技 バスケットボール	○攻防の作戦を立てて勝敗を競い合う過程や結果に楽しさや喜びを味わうことができるようにする。 (1)今持っている各自の技能を生かしながら、お互いを尊重し、助け合いながらゲームをする (2)お互いの力を発揮できる役割、ポジション、技能を工夫して作戦を立て練習やゲームができる。 (3)練習した個人的技能、集団の技能を生かしたチームの攻撃方法、防御法を工夫してゲームをする。				
2	陸上競技 長距離走 ダンス	○自己の体力や技能の特徴を知り、目標や課題を自己の特徴に合わせて立て、課題解決に取り組み、競技したり記録を高めたりすることに、楽しさや喜びを味わう。 ○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、イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表ができるようにする。 ○健康な生活と病気の予防について理解することができるようにする。 ・感染症とその予防、性感染症の予防、ともに健康に生きる社会				
3	保健分野 健康な生活と病気の予防				23	

