

令和8年度 評価規準

江戸川区立西葛西中学校

教科	保健体育	学年	第1学年 女子
----	------	----	---------

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体づくり運動 集団行動	10	・自己の体、他者の体の特徴に気づき、運動への関心を高める。	・意義について、理解している。 ・行い方について理解している。 ・運動の計画の立て方について理解している。	・自己の課題に応じた活動を選んでいる。 ・関節や筋肉の働きにあった合理的な運動の行い方を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・仲間の学習を援助する。 ・分担した役割を果たす。 ・健康や安全に留意する。
陸上競技 (短距離・リレー・ハードル)	10	・短距離走のポイントを理解し、フォームを意識した走りをする。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技術の名称や行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・滑らかな動きで速く走ることができる。(短距離) ・後ろを見ずに、全速力でバトンパスができる。(リレー) ・リズムカルに走り超えることができる。(ハードル)	・技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守る。 ・仲間の学習を援助する。 ・健康や安全に留意する。
水泳	12	・クロール、平泳ぎの基本的なフォームを身につける。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技術の名称や行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・手と足、呼吸のバランスをとり、速く泳ぐことができる。(クロール) ・手と足、呼吸のバランスをとり、長く泳ぐことができる。(平泳ぎ)	・泳法を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守る。 ・仲間の学習を援助する。 ・健康や安全に留意する。
器械運動 (マット、跳び箱)	9	・自己の課題に応じて、意識するポイントを考え練習する。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技の名称や行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・回転系や技巧系(切り返し系や回転系)の技を組み合わせるための滑らかな基本技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	・学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。 ・課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・良い演技を認める。 ・仲間の学習を援助する。 ・健康や安全に留意する。
球技 (ゴール型)	12	・パスによってボールをゴールまで速く運ぶ。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技術の名称や試合の行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走り込むなどの動きができる。	・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・自己やチームの課題を見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・フェアプレーを守る。 ・仲間の学習を補助する。 ・作戦などの話し合いに参加する。

陸上競技 (長距離・幅跳び・高跳び)	10	・ポイントを理解して、練習に取り組み、自己記録を更新する。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技術の名称や行い方を理解している。 ・ペースを守り一定の距離を走ることができる。	・技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守る。 ・仲間の学習を援助する。 ・健康や安全に留意する。
球技 (ベースボール型)	8	・捕る、投げる、打つの基本技術を身につける。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技術の名称や試合の行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・攻防を展開するための基本的なバット操作、ボール操作、定位置での守備などの動きができる。	・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・自己やチームの課題を見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・フェアプレーを守る。 ・仲間の学習を補助する。 ・作戦などの話し合いに参加する。
球技 (ネット型)	10	・基本的な技能を身につけ、レベルに応じたルールでゲームができる。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技術の名称や試合の行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きができる。	・ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・自己やチームの課題を見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・フェアプレーを守る。 ・仲間の学習を補助する。 ・作戦などの話し合いに参加する。
保健	17	・心と体の成長について、理解し適切な対処を考える。 ・健康とは何か、またそのリスク要因となることについて理解し、実生活に生かす知識を身につける。	・理解したことを言ったり、書き出したりしている。	・調べたことをもとに、課題解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	・健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・課題解決に向けた話し合いに積極的に参加している。
体育理論	3	・運動やスポーツは多様であることを理解する。	・言ったり、書き出したりしている。	・出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。	・情報を集めたり、意見を交換したりするなどの学習を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。

令和8年度 評価規準

江戸川区立西葛西中学校

教科	保健体育	学年	第2学年 女子
----	------	----	---------

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体づくり運動 集団行動	9	・自己の体、他者の体の特徴に気づき、運動への関心を高める。	・意義について、理解している。 ・行い方について理解している。 ・運動の計画の立て方について理解している。	・自己の課題に応じた活動を選んでいる。 ・関節や筋肉の働きにあった合理的な運動の行い方を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・仲間の学習を援助する。 ・分担した役割を果たす。 ・健康や安全に留意する。
陸上競技 (短距離・リレー・ハードル)	10	・短距離走のポイントを理解し、フォームを意識した走りをする。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技術の名称や行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・滑らかな動きで速く走ることができる。(短距離) ・後ろを見ずに、全速力でバトンパスができる。(リレー) ・リズムカルに走り超えることができる。(ハードル)	・技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守る。 ・仲間の学習を援助する。 ・健康や安全に留意する。
水泳	12	・4泳法の基本を身につけ、クロールや平泳ぎについては自己の体力に応じて、速く泳いだり長く泳いだりする。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技術の名称や行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・手と足、呼吸のバランスをとり、速く泳ぐことができる。(クロール) ・手と足、呼吸のバランスをとり、長く泳ぐことができる。(平泳ぎ)	・泳法を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・勝敗などを認め、ルールやマナーを守る。 ・仲間の学習を援助する。 ・健康や安全に留意する。
器械運動 (鉄棒・平均台・跳び箱)	9	・自己の課題に応じて、意識するポイントを考え練習することができる。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技の名称や行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・支持系や懸垂系(体操系やバランス系)(切り返し系や回転系)の技を組み合わせるための滑らかな基本技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	・学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。 ・課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・良い演技を認める。 ・仲間の学習を援助する。 ・健康や安全に留意する。
武道 (柔道・相撲・空手)	10	・武道の礼儀作法を身につけ、伝統にふれる。	・伝統的な考え方について理解している。 ・技の名称や見取り稽古の仕方、試合の行い方を理解している。 ・投げたり抑えたり(押したり、寄ったり)するなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。	・技を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守る。 ・仲間の学習を援助する。 ・禁じ技を用いないなど健康や安全に留意する。

球技 (ベースボール型)	10	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な技能を身につけ、レベルに応じたルールでゲームができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 特性や成り立ちについて、理解している。 技術の名称や試合の行い方を理解している。 関連して高まる体力について理解している。 空いた場所をめぐる攻防を展開するためのボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 自己やチームの課題を見つけている。 課題に応じた練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に取り組む。 フェアプレーを守る。 仲間の学習を補助する。 作戦などの話し合いに参加する。
球技 (ゴール型)	8	<ul style="list-style-type: none"> 速攻ができなかった時の攻め方を考え動くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 特性や成り立ちについて、理解している。 技術の名称や試合の行い方を理解している。 関連して高まる体力について理解している。 ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走りこむなどの動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 自己やチームの課題を見つけている。 課題に応じた練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に取り組む。 フェアプレーを守る。 仲間の学習を補助する。 作戦などの話し合いに参加する。
ダンス (フォークダンス)	9	<ul style="list-style-type: none"> ソーラン節の基本の振りを覚える。 	<ul style="list-style-type: none"> ダンスの特性や踊りの由来、表現の仕方、関連して高まる体力について理解している。 踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きで踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 課題に応じた練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に取り組む。 仲間の良さを認め合ったり、学習を援助する。 健康や安全に留意する。
陸上競技 (長距離・幅跳び・高跳び)	7	<ul style="list-style-type: none"> ポイントを理解して、練習に取り組む、自己記録を更新する。 	<ul style="list-style-type: none"> 特性や成り立ちについて、理解している。 技術の名称や行い方を理解している。 ペースを守り一定の距離を走ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 課題に応じた練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に取り組む。 勝敗などを認め、ルールやマナーを守る。 仲間の学習を援助する。 健康や安全に留意する。
保健	18	<ul style="list-style-type: none"> 環境が健康に与える影響を理解し、実生活で留意できる点を考える。 健康とは何か、またそのリスク要因となることについて理解し、実生活に生かす知識を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 理解したことを言ったり、書き出したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 調べたことをもとに、課題解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 課題解決に向けた話し合いに積極的に参加している。
体育理論	3	<ul style="list-style-type: none"> 運動やスポーツの意義や効果などについて理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 言ったり、書き出したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 情報を集めたり、意見を交換したりするなどの学習を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。

令和8年度 評価規準

江戸川区立西葛西中学校

教科	保健体育	学年	第3学年 女子
----	------	----	---------

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体づくり運動	7	・自己や他者の体力を理解し、運動を選択する。	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を継続する意義について理解している。 ・運動を安全に行う上で必要となる体の構造を理解している。 ・運動の原則があることを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいや体力の程度に応じて強度、時間、回数、頻度を設定している。 ・自己の課題に応じた活動を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的に取り組む。 ・体力の違いに配慮する。 ・互いに助け合い教え合う。 ・自己の責任を果たす。 ・健康や安全を確保する。
ダンス	8	・ソーラン節の振りの意味を考えながら、表現する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの名称や用語、踊りの特徴や表現の仕方、交流や発表の仕方について理解している。 ・運動観察の方法について理解している。 ・踊り方の特徴をとらえ、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊るための動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのダンスの特徴に合った踊りの構成を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的に取り組む。 ・良い演技を讃える。 ・互いに助け合い教え合う。 ・健康や安全を留意する。
球技 (ゴール型)	8	・戦術や作戦を考え、ゲームを行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方、試合の行い方について理解している。 ・運動観察の方法について理解している。 ・ゴール前への侵入などから攻防を展開するため安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴をふまえた作戦や戦術を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的に取り組む。 ・フェアプレーを大切にする。 ・互いに助け合い教え合う。 ・自己の責任を果たす。 ・作戦などの話し合いに貢献する。
水泳	14	・4泳法の基本を身につけ、泳ぐことができる。また、長く泳いだり、速く泳いだり、目的に応じた泳ぎをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方を理解している ・関連した体力の高め方について理解している ・運動観察の方法について理解している。 ・手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。(クロール、平泳ぎ) ・手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。(背泳ぎ、バタフライ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・4泳法について、自己の改善すべきポイントを見つけている。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的に取り組む。 ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にする。 ・互いに助け合い教え合う。 ・健康や安全を確保する。

球技 (ネット型)	8	・戦術や作戦を考え、ゲームを行う。	・技術の名称や行い方、試合の行い方について理解している。 ・運動観察の方法について理解している。 ・空いた場所をめぐる攻防を展開するための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ができる。	・提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴をふまえた作戦や戦術を選んでいる。	・自主的に取り組む。 ・フェアプレーを大切にする。 ・互いに助け合い教え合う。 ・自己の責任を果たす。 ・作戦などの話し合いに貢献する。
陸上競技	12	・自己の目標を設定し、課題に応じた練習を選択して、記録をさらに向上させる。	・技術の名称や行い方を理解している。 ・関連した体力の高め方について理解している。 ・運動観察の方法について理解している。 ・中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ることができる。(短・リレー) ・自己に適したペースを維持して走ることができる。(長距離) ・スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。(ハードル)	・自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見つけている。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。	・自主的に取り組む。 ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にする。 ・互いに助け合い教え合う。 ・健康や安全を確保する。
球技 (ベースボール型)	10	・身につけた基本技能を用い、ルールを理解して試合をする。	・特性や成り立ちについて、理解している ・技術の名称や試合の行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・攻防を展開するための安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作、連携した守備などの動きができる。	・提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴をふまえた作戦や戦術を選んでいる。	・自主的に取り組む。 ・フェアプレーを大切にする。 ・互いに助け合い教え合う。 ・自己の責任を果たす。 ・作戦などの話し合いに貢献する。
器械運動 (鉄棒・平均台・跳び箱)	6	・自己の課題に応じて、意識するポイントを考え練習することができる。	・特性や成り立ちについて、理解している。 ・技の名称や行い方を理解している。 ・関連して高まる体力について理解している。 ・支持系や懸垂系(体操系やバランス系)(切り返し系や回転系)の技を組み合わせるための滑らかな基本技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	・学習する技の合理的な動き方のポイントを見つけている。 ・課題に応じて技の習得に適した練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・良い演技を認める。 ・仲間の学習を援助する。 ・健康や安全に留意する。
武道 (柔道・相撲・空手)	6	・武道の礼儀作法を身につけ、伝統にふれる。	・伝統的な考え方について理解している。 ・技の名称や見取り稽古の仕方、試合の行い方を理解している。 ・投げたり抑えたり(押ししたり、寄ったり)するなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。	・技を身につけるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。	・積極的に取り組む。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守る。 ・仲間の学習を援助する。 ・禁じ技を用いないなど健康や安全に留意する。

保健	18	<ul style="list-style-type: none"> ・健康とは何か、またそのリスク要因となることについて理解し、実生活に生かす知識を身につける。 ・環境が健康に与える影響を理解し、実生活で留意できる点を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・理解したことを言ったり、書き出したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・調べたことをもとに、課題解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・課題解決に向けた話し合いに積極的に参加している。
体育理論	3	<ul style="list-style-type: none"> ・文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・言ったり、書き出したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・必要な情報を比較したり、分析したりしてまとめた考えを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・意見を交換したり、自分の考えを発表したりするなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。