

令和8年度 第3学年 保健体育科 年間指導計画 予定年間授業時数：105時間

使用教科書：中学保健体育

使用副教材：中学体育実技、保健体育学習ノート

教科の学習目標：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、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに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。

〈学習内容〉

学期	学習単元	学習内容
1	集団行動・体づくり運動 体育理論 陸上競技 体育祭練習の取り組み 器械運動【ICTの活用】 水泳	自ら考え自主的な集団行動を目指す。 文化としてのスポーツについて学ぶ。 短距離走・リレー・走幅跳に取り組み、個人の能力を向上させる。 体育祭の競技や取り組みを通して、協力や責任感を養う。 マット運動や跳び箱の個人技を習得し、演技構成を考える。 3泳法の習得を目指し、長い距離を泳げるようにする。
2	ソフトボール バスケットボール 縄跳び ダンス 保健Ⅲ（健康な生活と病気の予防③）【ICT活用】	投球動作や捕球、バット操作などの基本的な技能を身につける。 パスやシュート、ドリブルなどの基本的技術を身につけ、特性を知る。 身体の合理的な動かし方やリズム感を養う。 現代的なリズムのダンス、創作ダンスに取り組む。 感染症の予防、保健・医療機関や医薬品の利用、健康のための社会的な取り組みについて学ぶ。
3	ハンドボール バドミントン 長距離走 保健Ⅲ（健康と環境）【ICT活用】	パスやジャンプシュートなどの特性をいかしてゲームを楽しむ。 基本的技能を習得し、ルールを理解してゲームを楽しむ。 長距離走に挑戦し、体力向上を行う。 健康に生きていくための、人間と環境との関係を学ぶ。

評価の観点・方法

以下の観点に基づき、生徒一人一人の活動を評価する。

観点(全体に対する割合)	観点の趣旨	評価資料
観点1 (33%) 学びに向かう力、人間性	1、通常授業の参加状況 2、授業時の運動への取り組み	欠席・見学・忘れ物の有無 授業時の様子 学習カード
観点2 (33%) 思考力・判断力・表現力等	運動や技能に対して、よく考えて行動することができるか。 運動時の判断が正しくできるか。 見通しを持った行動ができるか。 自分の課題設定が適切にできたか。 目標に向けて望ましい取り組みができたか。	授業時の様子 技能チェック 学習カード 定期テスト
観点3 (34%) 知識及び技能	各運動の技術を習得する。 記録や技能のチェックや定期テストを通して、理論的にも内容を理解できているか。また、運動のルールなどをきちんと理解できたか。 技術を理解して、レポートの作成ができたか。 保健で行う履修箇所について理解を深めることができたか。	実技テスト 記録 授業時の様子の記録 定期テスト レポート 学習カード