

令和6年度

3年保健体育科

年間指導計画及び具体的な評価の方法

観点別学習状況	評価の観点	観点番号
知識・技能		1
思考・判断・表現		2
主体的に学習に取り組む態度		3

※3年間で保健48単位時間※体育理論3単位時間、体づくり運動7単位時間

月	指導事項区分		配当時間	指導内容 主な評価規準	観点番号	具体的な評価の方法
	単元	節				
4月	体づくり運動	集団行動	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>一中体操</li> <li>補強運動</li> <li>ストレッチ</li> <li>体力テスト</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 知識確認テスト
		体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 柔軟性を高める運動				
5月	陸上競技 (運動会)	短距離走	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラウチングスタート、トルソーフィニッシュ</li> <li>中間疾走</li> <li>バトンパス</li> <li>ルールの理解</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		100m走 リレー (ハードル走)				
6月	球技 ネット型	バレーボール	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能の習得と活用</li> <li>3段攻撃</li> <li>ボールを持たない人の動き</li> <li>ルールの理解と作戦</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		文化としてのスポーツ				
7月	武道	柔道	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼儀・作法</li> <li>受け身、固め技、投げ技</li> <li>連絡技</li> <li>乱取り</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ				
8月	武道	柔道	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼儀・作法</li> <li>受け身、固め技、投げ技</li> <li>連絡技</li> <li>乱取り</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		器械運動				
9月	器械運動	跳び箱運動	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>切り返し跳び</li> <li>回転跳び</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		ダンス				
10月	保健	創作ダンス	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>イメージを表現する</li> <li>空間を利用した踊り</li> <li>カン、シメトリ、コントラスト、エゾソ</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		健康と環境				
11月	保健	健康な生活と疾病の予防③	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染症とその予防</li> <li>性感染症とその予防/エイズ</li> <li>健康を守る社会の取り組み</li> <li>医療機関の利用と医薬品の使用</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 知識確認テスト
		球技 ゴール型				
12月	保健	ハンドボール (アルティメット) (サッカー)	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本技能の習得と活用</li> <li>空いている空間をめぐる攻防</li> <li>ボールを持たないときの動き</li> <li>ルール理解</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		健康と環境				
1月	陸上競技	長距離走	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸法、走法</li> <li>自己に適したペース</li> <li>スタンディングスタート</li> <li>ルール理解</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト、知識確認テスト
		1500m走(距離変更あり) 10分間走(時間変更あり)				
2月	保健	健康と環境	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごみの処理</li> <li>環境の汚染と保全</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 知識確認テスト
		球技 ゴール型				
3月	球技 ゴール型	バスケットボール	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>ディフェンスとオフェンスの攻防</li> <li>ボールを持たない人の動き</li> <li>ボールコントロール、安定したボール操作</li> <li>ルール理解と作戦</li> </ul>	1 2 3	授業観察 学習カードの記述内容 提出課題の記述内容 実技テスト