

令和3年度 中学校「学習指導・評価計画表」 教科【保健体育】学年【3年】担当者 上坂 真代

知 知識・技能
思 思考・判断・表現
態 主体的に学習に取り組む態度

月	単 題 元 材	学 習 内 容	観 点	評 価 規 準 (B) おおむね満足	判断の基準 AとBの違いなど	評価方法 場面・時期
4 ・ 5	体づくり運 動	・体ほぐしの運動 ・体力を高める運動	知	①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて理解している。 ②運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて理解している。 ③運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて理解している。 ④実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて理解している。	①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。 ③運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、言ったり書き出したりしている。 ④実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、言ったり書き出したりしている。	・定期テスト (6月)
			思	①ねらいや体力の程度を踏まえ、強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。 ③課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付けている。 ④体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ⑤体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。	①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返り、仲間に伝えている。 ③課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ④体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付け、仲間に伝えている。 ⑤体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付け、仲間に伝えている。	・学習カード ・定期テスト (6月) ・授業での見 取り

			態	<p>①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間と協力して活動しようとしている。</p> <p>③一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。</p> <p>④自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。</p> <p>⑤健康・安全に留意している。</p>	<p>①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>③一人一人の違いに応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。</p> <p>④自己や仲間の課題解決に向けた話合いで、相手の意見にも耳を傾けながら自分の意見も伝えている。</p> <p>⑤健康・安全を確保している。</p>	<p>・授業での見取り</p> <p>・学習カード</p>
5・6	球技	・バレーボール	知	<p>①戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて理解している。</p> <p>②練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて理解している。</p> <p>③ボールを相手側のコートの中に入れた場所に気付き、打ち返すことができる。</p> <p>④ポジションの役割に応じて、ボールをつなぐことができる。</p>	<p>①戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③ボールを相手側のコートの中に入れた場所に気付き、打ち返すことができる。</p> <p>④ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。</p>	<p>・定期テスト(6月)</p> <p>・授業での見取り</p> <p>・学習カード</p> <p>・技能テスト</p>
			思	<p>①選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントを仲間に伝えている。</p> <p>②自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを持っている。</p> <p>③作戦などの話合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付けている。</p>	<p>①選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>②自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>③作戦などの話合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>・定期テスト(6月)</p> <p>・授業での見取り</p> <p>・学習カード</p>
			態	<p>①ルールを守るなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。</p> <p>②作戦などについての話合いに貢献しようとしている。</p> <p>③健康・安全に留意している。</p>	<p>①相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。</p> <p>②作戦などについての話合いで、相手の意見に耳を傾けながら自分の意見も伝えている。</p> <p>③健康・安全を確保している。</p>	<p>・授業での見取り</p> <p>・学習カード</p>

6・7	水泳	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ	知	<p>①水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることについて、理解している。</p> <p>②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、理解している。</p> <p>③クロールでは一定のリズムでキックを打つことができる。</p> <p>④クロールでは水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチしている。</p> <p>⑤クロールでは横向きで呼吸をすることができる。</p> <p>⑥平泳ぎではタイミング良くキックをすることができる。</p> <p>⑦平泳ぎでは、両手で逆ハート型を描くように水をかくことができる。</p> <p>⑧平泳ぎではプルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸うことができる。</p> <p>⑨クロール、平泳ぎのスタートでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、壁を蹴り泳ぎだすことができる。</p> <p>⑩クロールのターンでは、片手でプールの壁にタッチして体を反転し蹴りだすことができる。</p> <p>⑪平泳ぎのターンでは、両手で同時に壁にタッチして体を反転し蹴りだすことができる。</p>	<p>①水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③クロールでは一定のリズムで強いキックを打つことができる。</p> <p>④クロールでは水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくことができる。</p> <p>⑤クロールではプルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。</p> <p>⑥平泳ぎでは蹴り終わりで長く伸びるキックをすることができる。</p> <p>⑦平泳ぎでは肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくことができる。</p> <p>⑧平泳ぎではプルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり進むことができる。</p> <p>⑨クロール、平泳ぎのスタートでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすことができる。</p> <p>⑩クロールのターンでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。</p> <p>⑪平泳ぎのターンでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。</p>	<p>・定期テスト(6・11月)</p> <p>・授業での見取り</p> <p>・学習カード</p> <p>・技能テスト</p>
			思	<p>①自己や仲間の技術的な課題や、自己の考えを伝えている。</p> <p>②健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等を見付けている。</p> <p>③水泳の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</p>	<p>①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>②健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</p> <p>③水泳の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>・定期テスト(6・11月)</p> <p>・授業での見取り</p> <p>・学習カード</p>

陸上競技

・短距離走

態	①水泳に自主的に取り組もうとしている。 ②一人一人に応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全に留意している。	①仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。	・授業での見取り ・学習カード
	①陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることを理解している。 ②技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、学習したことを理解している。 ③自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 ①スタートダッシュでは地面を力強くキックして、前傾姿勢で走ることができる。 ②後半でスピードが著しく低下しないよう、走ることができる。	①陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ②技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、学習した具体例を挙げている。 ③自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ①スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ②後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ることができる。	・定期テスト(6・11月) ・授業での見取り ・学習カード ・技能テスト
	①選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントに気付いている。 ②自己や仲間の技術的な課題について、自己の考えを伝えている。 ③健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ④体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ⑤陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。	①選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ③健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ④体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付け、伝えている。 ⑤陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付け、伝えている。	・定期テスト(6・11月) ・授業での見取り ・学習カード

			<p>態</p> <p>①陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ③一人一人に応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ⑤健康・安全に留意している。</p>	<p>①仲間と互いに合意した自己の役割を果たそうとしている。 ②勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ③一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ④健康・安全を確保している。</p>	<p>・授業での見取り ・学習カード</p>
--	--	--	---	--	-------------------------------------