

# 保健体育科評価規準 [第3学年]

## 目標

### 【体育分野】

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

### 【保健分野】

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

## 第3学年 【年間授業時間数 105時間】

月	単元名 (時数)	学習活動	評価規準
4	<b>A 体づくり運動 (男女) 7h</b> <b>H 体育理論 (男女) 3h</b> (集団行動は通年)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。</li> <li>・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</li> <li>・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> </ul>	<b>A知識</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などについて理解している。</li> </ul> <b>思考力・判断力・表現力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <b>主体的に学習に取り組む態度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとするなどや、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>
5	<b>C 陸上競技 (男女) 10h</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走</li> <li>・リレー</li> <li>・走り幅跳び</li> <li>・高跳び</li> <li>・ハードル走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。</li> <li>・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにすること。</li> <li>・陸上競技に自主的に取り組むとともに、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するなど、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> </ul>	<b>C知識及び技能</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡して次走者のスピードを十分高めることができる。</li> <li>・ハードル走では、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。</li> <li>・走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶことができる。</li> <li>・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。</li> </ul> <b>思考力・判断力・表現力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul>

			<p><b>主体的に学習に取り組む態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技に自主的に取り組むとともに、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する事、自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>
6	<p><b>E 球技 (男女)</b> <i>1 Oh</i> 男子 (ハンドボール)</p> <p>女子 (バレーボール)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>勝勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。</li> <li>攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにすること。</li> <li>球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> </ul>	<p><b>E 知識及び技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。</li> <li>ネット型では、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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。</li> </ul> <p><b>思考力・判断力・表現力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p><b>主体的に学習に取り組む態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>
7 . 9	<p><b>D 水泳 (男女)</b> <i>1 Oh</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クロール</li> <li>平泳ぎ</li> <li>背泳ぎ</li> <li>バタフライ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。</li> <li>泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにすること。</li> <li>水泳に自主的に取り組むとともに、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する事、自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。</li> </ul>	<p><b>D 知識及び技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>クロールでは、手と足の動き、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。</li> <li>平泳ぎでは、手と足の動き、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。 ・背泳ぎでは、手と足の動き、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。</li> <li>バタフライでは、手と足の動き、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。</li> </ul> <p><b>思考力・判断力・表現力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p><b>主体的に学習に取り組む態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水泳に自主的に取り組むとともに、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する事、自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などをしたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>

	<p><b>E 球技 (男女)</b>  <b>10h</b>  男子  (バレーボール)</p> <p>女子  <b>10h</b>  (ハンドボール)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。</li> <li>・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにすること。</li> <li>・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> </ul>	<p><b>E 知識及び技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。</li> <li>・ネット型では、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によって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。</li> </ul> <p><b>思考力・判断力・表現力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p><b>主体的に学習に取り組む態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>
<p>9</p> <p>・</p> <p>10</p>	<p>保健分野 (男女)  <b>16h</b>  「健康な生活と病気の予防③」  「健康と環境」  (9月～12月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指すことができるようする。</li> <li>・健康と環境について、課題を発見し、その解決を目指すことができるようにする。</li> </ul>	<p><b>知識及び技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解している。</li> <li>・健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用することを理解している。</li> <li>・身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があることを理解している。</li> <li>・飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることを理解している。</li> <li>・人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解している。</li> </ul> <p><b>思考力・判断力・表現力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</li> <li>・健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</li> </ul> <p><b>主体的に学習に取り組む態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・健康と環境についての学習に自主的に取り組もうとしている。</li> </ul>
<p>10</p>	<p><b>C 陸上競技 (男女) 9h</b>  (長距離走)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに</li> </ul>	<p><b>C 知識及び技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> </ul>

11		<p>に、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにすること。</li> <li>陸上競技に自主的に取り組むとともに、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する、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長距離走では、自己に適したペースを維持して走ることができる。</li> </ul> <p><b>思考力・判断力・表現力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p><b>主体的に学習に取り組む態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上競技に自主的に取り組むとともに、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する、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>
11	<p><b>F 武道 (男子)</b> <i>1 Oh</i> (相撲)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。</li> <li>攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにすること。</li> <li>武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> </ul>	<p><b>F 知識及び技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解している。</li> <li>相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をすることができる。</li> </ul> <p><b>思考力・判断力・表現力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>攻防などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p><b>主体的に学習に取り組む態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>
12	<p><b>G ダンス(女子)</b> <i>1 Oh</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、イメージを深めた表現や踊りを通じた交流や発表をすることができるようにする。</li> <li>表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにすること。</li> <li>ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> </ul>	<p><b>G 知識及び技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスの名称や用語、踊りの特徴と表現の仕方、交流や発表の仕方、運動観察の方法、体力の高め方などについて理解している。</li> <li>現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を捉え、変化とまとまりを付けて、リズムに乗って全身で踊ることができる。</li> </ul> <p><b>思考力・判断力・表現力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>表現などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <p><b>主体的に学習に取り組む態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ダンスに自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、作品や発表などの話合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>

1 . 2 . 3	<b>E 球技 (男女)</b> <b>1 Oh</b> (バスケットボール) *男子; 1~2月 *女子; 2~3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。</li> <li>・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにすること。</li> <li>・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。</li> </ul>	<b>E 知識及び技能</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。</li> <li>・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすることができる。</li> </ul> <b>思考力・判断力・表現力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</li> </ul> <b>主体的に学習に取り組む態度</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、作戦などについての話し合いに貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い教え合おうとする事などをしたり、健康・安全を確保したりしている。</li> </ul>
	<b>E 球技 (男女)</b> <b>1 Oh</b> (サッカー) *女子; 1~2月 *男子; 2~3月		