令和8年度 学習指導計画

中28 練馬区立大泉西中学校

保健体育（第１学年）

【教科目標】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

１　各種の運動の特性に応じた技能及び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つけるようにする。

２　運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

３　生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

【学習計画】

月	単元・項目（題材、教材）	時数	主な達成目標（各単元でつけてほしい力）	評価方法	評価場面
4	オリエンテーション 体つくり運動 集団行動	1 2 3	・授業の進め方、評価の仕方等を確認し、理解する。 ・体を動かす楽しさや心地良さを味わう。	授業観察 学習カード ワークシート 実技テスト 保健体育ノート 定期考査 等	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出 グループ活動 １学期期末考査
5	陸上競技(短距離走・リレー)	5	・陸上競技の技術や行い方を理解する。		
	運動会練習	3	・運動会に向けて取り組み方を学ぶ		
	スポーツテスト	4	・体力テストの行い方、名称、関連する体力などを理解する。		
6	体育理論（運動やスポーツの多様性）	3	・運動やスポーツを通した多様な関わり方や楽しみ方について理解する。		
	保健（健康な生活と病気の予防）	4	・個人生活における健康・安全について理解をするとともに基本的な技能を身に付ける。		
7	水泳	12	・技術の名称や行い方などを理解し、泳法を身に付ける。		
9	武道（柔道）	6	・武道の特性や成り立ち、技や名称の行い方を理解するとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする姿勢を身に付ける。 ・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。	授業観察 学習カード ワークシート 実技テスト 定期考査 等	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出 グループ活動 ２学期期末考査
10	保健（健康な生活と疾病の予防）	2			

令和8年度 学習指導計画

中28 練馬区立大泉西中学校

月	単元・項目 （題材、教材）	時数	主な達成目標 （各単元でつけてほしい力）	評価方法	評価場面
	保健（心身の発達と心の健康）	6	・心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することについて理解する。		
	球技（卓球）	6	・球技の特性や成り立ち、技術の行い方や名称などを理解する。		
11	球技(バレーボール)	6			
	ダンス（創作ダンス）	16	・感じを込めて踊ったりみんなで踊ったりする楽しさや喜びを味わい、ダンスの特性や由来、表現の仕方を理解する。		
12					
	器械運動（マット運動）	8	・技ができる楽しさや喜びを味わい、成り立ちや特性等を理解する。		
1					
	球技(サッカー) ゴール型 球技（バスケット）	8	・狙ったところにボールを蹴り出すことができるようになる。ゲーム中に空間を見つけることができるようになる。	授業観察 学習カード ワークシート 実技テスト まとめテスト 定期考査 等	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出 グループ活動 ３学期学年末考査
2	保健（心身の発達と心の健康）	3	・心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することについて理解する。		
3	陸上競技（長距離走）	6	記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身につけルことができる。		
	体つくり運動	3	・体を動かす楽しさや心地良さを味わう。		
合計時数【105】 ※　生徒の学習状況や定着状況により、教材や順序を変更する場合がある。					

【通知表の評価の観点と観点別学習状況の評価の方法】

観点	評価方法（評価資料）
知識・技能	定期考査、実技テスト、発表会、授業観察等
思考・判断・表現	定期考査　提出物の内容（学習カード、ノート等）、授業観察等
主体的に学習に取り組む態度	授業観察（授業への取組）、提出物の内容（学習カード、ノート等）等

令和8年度 学習指導計画

中28 練馬区立大泉西中学校

保健体育（第２学年）

【教科目標】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

1　各種の運動の特性に応じた技能及び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つけるようにする。

2　運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

3　生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

【学習計画】

月	単元・項目（題材、教材）	時数	主な達成目標（各単元でつけてほしい力）	評価方法	評価場面
4	オリエンテーション	1	・授業の進め方、評価の仕方等を確認し、理解する。	授業観察 ノート	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出 グループ活動 1学期期末考査
	体つくり運動・集団行動【ｷｬﾘｱ教育】	5	・体を動かす楽しさや心地良さを味わう。と共に集団に合わせて行動する力を身に付ける。	定期考査 ノート	
5	陸上競技（短距離 リレー）	10	・陸上競技の技術や行い方を理解する。	実技テスト 定期考査	
6	体力テスト	5	・体力テストの行い方、名称、関連する体力などを理解する。	ノート 授業観察 実技テスト	
7	水泳	12	・技術の名称や行い方などを理解し、泳法を身に付ける。	定期考査	

令和8年度 学習指導計画

中28 練馬区立大泉西中学校

月	単元・項目 （題材、教材）	時数	主な達成目標 （各単元でつけてほしい力）	評価方法	評価場面
9 10	球技(バレーボール) 保健　（健康な生活と病気の予防）	8 6	・技ができる楽しさや喜びを味わい、成り立ちや特性等を理解する。 ・生活習慣病等の予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解する。	授業観察 ノート 実技テスト 定期考査	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出 グループ活動 ２学期期末考
11	長距離走（陸上競技）	6	・自己の記録を向上させるために努力する。	授業観察 ノート 定期考査	授業内・授業後の振り返り
12	球技(アルティメット) 武道(柔道) 球技(ハンドボール) 保健（傷害の防止）	8 6 8 6	・ルールの理解、基本的技能の習得とともに勝敗を競う楽しさを味わう。 ・武道の特性や成り立ちを理解する ・相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。 ・傷害の発生要因と防止について学習するとともに、応急手当の方法を身に付ける。	ワークシート 実技テスト 定期考査	提出物の提出 ３学期学年末考査 グループ活動
1 2 3	球技（バスケットボール） 球技（サッカー） 体育理論（運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方） 体つくり運動 【ｷｬﾘｱ教育】	8 8 5 3	・ルールの理解、基本的技能の習得とともに勝敗を競う楽しさを味わう。 ・ルールの理解、基本的技能の習得とともに勝敗を競う楽しさを味わう。 ・運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について学習する。 ・体を動かす楽しさや心地良さを味わう。	授業観察 学習カード 小テスト ワークシート 実技テスト 定期考査	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出 グループ活動 ３学期学年末考査

合計時数【105】

※　生徒の学習状況や定着状況により、教材や順序を変更する場合がある。

令和8年度 学習指導計画

中28 練馬区立大泉西中学校

【通知表の評価の観点と観点別学習状況の評価の方法】

観点	評価方法（評価資料）
知識・技能	定期考査、提出物の内容（ノート等）、実技テスト、授業観察等
思考・判断・表現	提出物の内容（ノート等）、定期考査、授業観察等
主体的に学習に取り組む態度	授業観察（授業への取り組み）、提出物の内容（ノート等）等

令和8年度 学習指導計画

中28 練馬区立大泉西中学校

保健体育（第３学年）

【教科目標】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

1　各種の運動の特性に応じた技能及び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つけるようにする。

2　運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

3　生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

【学習計画】

月	単元・項目（題材、教材）	時数	主な達成目標（各単元でつけてほしい力）	評価方法	評価場面
4	オリエンテーション	1	・授業の進め方、評価の仕方等を確認し、理解する。	授業観察 ノート	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出
	体つくり運動・集団行動【ｷｬﾘｱ教育】	5	・体を動かす楽しさや心地良さを味わう。と共に集団に合わせて行動する力を身に付ける。	定期考査 ノート	グループ活動 1学期期末考査
5	陸上競技（短距離　リレー）	10	・陸上競技の技術や行い方を理解する。	実技テスト 定期考査	
	集団行動 体力テスト	10 5	・みんなで一つのことをやり遂げる力を身に付ける。		
6			・体力テストの行い方、名称、関連する体力などを理解する。	ノート 授業観察	
7	水泳	12	・技術の名称や行い方などを理解し、泳法を身に付ける。	実技テスト 定期考査	
9					
	器械運動(跳箱運動)	6	・技ができる楽しさや喜びを味わい、成り立ちや特性等を理解する。	授業観察 ノート 実技テスト	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出
10	保健　（健康な生活と病気の予防）	6	・感染症の予防と社会の取り組みについて理解する。	定期考査	グループ活動 2学期期末考査
11	長距離走（陸上競技）	6	・自己の記録を向上させるために努力する。		
12	球技(バレーボール)	6	・ルールの理解、基本的技能の習得とともに勝敗を競う楽しさを味わう。	授業観察 ノート 定期考査	

令和8年度 学習指導計画

中28 練馬区立大泉西中学校

月	単元・項目 （題材、教材）	時数	主な達成目標 （各単元でつけてほしい力）	評価方法	評価場面
1	球技(卓球) 保健（健康と環境）	6 9	・相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。 ・快適な環境や環境問題について理解する。	ワークシート 実技テスト 定期考査	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出 ３学期学年末考査 グループ活動
2	球技(サッカー) 球技（バスケットボール）	9 9	・ルールの理解、基本的技能の習得とともに勝敗を競う楽しさを味わう。	授業観察 学習カード 小テスト ワークシート	授業内・授業後の振り返り 提出物の提出 グループ活動
3	体育理論（文化としてのスポーツの意義） 体つくり運動 【ｷｬﾘｱ教育】	3 2	・文化としてのスポーツの意義について課題を発見し、解決できるように学習する。 ・体を動かす楽しさや心地良さを味わう。	実技テスト 定期考査	３学期学年末考査

合計時数【105】

※　生徒の学習状況や定着状況により、教材や順序を変更する場合がある。

【通知表の評価の観点と観点別学習状況の評価の方法】

観点	評価方法（評価資料）
知識・技能	定期考査、提出物の内容（ノート等）、実技テスト、授業観察等
思考・判断・表現	提出物の内容（ノート等）、定期考査、授業観察等
主体的に学習に取り組む態度	授業観察（授業への取り組み）、提出物の内容（ノート等）等