

教科	体育		学年	3
単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準	
体ほぐしの運動	6	・いろいろな体ほぐしの運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わう。	(知・技) ・体ほぐしの運動の行い方がわかる。 ・手軽な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことを通して、自己や友達の心と体の状態に気付いたり、みんな豊かに関わり合ったりすることができる。 (思・判) ・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。 (態度) ・体ほぐしの運動に進んで取り組もうとしている。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合って運動しようとしている。 ・活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。	
多様な動きをつくる運動	8	・体のバランスを取る動き、体を移動する動き、用具を使った動き、力試しの動きを身に付け、それらを工夫したり、組み合わせたりする。	(知・技) ・多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。 ・多様な動きを行うことができる。 (思・判) ・自己の課題を見付け、その課題を解決するために、様々な運動の行い方を選んだり、友達と一緒に工夫したりしている。 ・新たな運動の行い方を考えたり、友達と動きを合わせたりして、自分の力に合った動き方を選んでいる。 ・基本的な動きを身に付けるための運動のポイントや行い方、心と体の変化について、気づいたり考えたりしたことを友達に伝えている。 (態度) ・多様な動きをつくる運動に進んで取り組もうとしている。 ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ・友達の考えを認めたり、互いの気持ちを尊重し合ったりしようとしている。 ・活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。	
マット運動	6	・自分の力に合った技を身に付け、できる技の繰り返しや、組み合わせ技に挑戦する。	(知・技) ・基本的な技の行い方がわかる。 ・回転系(前転など)や巧技系(壁倒立など)の基本的な技ができる。 (思・判) ・自己の能力に適した課題を見付け、その課題解決のための練習方法や練習の場を選んでいる。 ・見付けたポイントや技のできばえなど、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。 (態度) ・マット運動の基本的な技に進んで取り組もうとしている。 ・マットなどの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめている。	
鉄棒運動	6	・鉄棒の技に挑戦したり、技を組み合わせたりして楽しむ。	(知・技) ・鉄棒運動のいろいろな技の行い方を知っている。 ・自分の力に合った支持系の基本的な技や発展技を行うことができる。 ・基本的な技を繰り返したり組み合わせたりすることができる。 (思・判) ・自己の能力に適した課題を見付け、その課題解決のための練習方法や練習の場を選んでいる。 ・見付けたポイントや技のできばえなど、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。 (態度) ・鉄棒運動の基本的な技や発展技に進んで取り組もうとしている。 ・鉄棒などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめている。	

<p>跳び箱運動</p>	<p>6</p>	<p>・自分の力に合った「基本の技」を身に付けたり、「発展技」に挑戦したりする。</p>	<p>(知・技)                  ・跳び箱運動の技の行い方や練習の仕方がわかる。                  ・自分の力に合った切り返し系(開脚跳びなど)や回転系(台上前転など)の基本的な技ができる。                  ・基本的な技に十分に取り組んだ上で、それらの発展技に取り組むことができる。</p> <p>(思・判)                  ・学習カード、掲示物などを用いたり、技のできばえを振り返ったりして、自分の課題を見付けている。                  ・自分の課題を解決するために、自分の力に合った練習の場を選んでいる。                  ・見付けたポイントや友達の技のできばえなど、課題解決のために考えたことを友達に伝えている。</p> <p>(態度)                  ・跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組もうとしている。                  ・跳び箱、踏み切り板などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。                  ・器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。                  ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。                  ・場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめている。</p>
<p>かけっこ・リレー</p>	<p>8</p>	<p>・距離を決めて調子よく最後まで走ったり、きまりを決めて周回リレーをしたりする。</p>	<p>(知・技)                  ・かけっこ・リレーの行い方がわかる。                  ・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めたり、真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ったりすることができる。                  ・走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをしたり、折り返すときにコーナーの内側に体を軽く傾けて走ったりすることができる。</p> <p>(思・判)                  ・自分の動きと動きのポイントを照らし合わせ、自己の課題を見付けている。                  ・競走の仕方について考え、競走の規則などを話し合ったり決めて、選んだりしている。                  ・かけっこ・リレーのポイントや友達のよい動きなどを見付け、友達に伝えている。</p> <p>(態度)                  ・正しい服装で取り組もうとしている。                  ・かけっこ・リレーに進んで取り組もうとしている。                  ・きまりを守り、安全に気を付けながら走の運動に取り組もうとしている。                  ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。                  ・勝敗を受け入れている。                  ・互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めている。</p>
<p>小型ハードル走</p>	<p>6</p>	<p>・小型ハードルをいろいろなリズムで走り越したり、自分に合ったリズムで走り越したりして、競走する。</p>	<p>(知・技)                  ・小型ハードル走の行い方がわかる。                  ・インターバルの距離やいろいろな小型ハードルの高さに応じて調子よく小型ハードルを走り越すことができる。</p> <p>(思・判)                  ・自分に合ったインターバルを選んだり、走りやすいリズムを見付けたりしている。                  ・小型ハードル走のポイントがわかり、自分の課題を見付けている。                  ・競走の仕方について考え、競走の規則などを話し合ったり決めて、選んだりしている。                  ・小型ハードル走のポイントや友達のよい動きなどを見付け、友達に伝えている。</p> <p>(態度)                  ・正しい服装で小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。                  ・きまりを守り、安全に気を付けながら走の運動に取り組もうとしている。                  ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。                  ・勝敗を受け入れている。                  ・互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めようとしている。                  ・小型ハードル走をする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。</p>
<p>幅跳び・高跳び</p>	<p>6</p>	<p>・短い助走から強く踏み切って跳び、きまりを工夫して記録に挑戦したり、跳び比べをしたりする。</p>	<p>(知・技)                  ・幅跳び・高跳びの行い方がわかる。                  ・5～7歩程度のリズムカルな助走から踏み切り足を決めて前方に強く踏み切り、高く跳んだり、遠くへ跳んだりすることができる。                  ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地することができる。</p> <p>(思・判)                  ・自己の能力に適した課題を見付けている。                  ・幅跳びや高跳びのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、練習方法の中から、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。                  ・競争の仕方について考え、競争の規則や記録への挑戦の仕方を話し合ったり決めて、選んだりしている。                  ・幅跳び・高跳びのポイントや友達のよい動きなどを見付け、学習カードに記入したり、発表したりしている。</p> <p>(態度)                  ・幅跳び・高跳びに進んで取り組もうとしている。                  ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。                  ・使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。                  ・勝敗を受け入れている。                  ・互いの動きを見合ったり、動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めようとしている。                  ・幅跳び・高跳びをする場所の危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめている。</p>

<p>水泳運動</p>	<p>10</p>	<p>・いろいろな浮き方やもぐり方、泳ぎ方をする。</p>	<p>(知・技) 【浮いて進む運動】 ・け伸びや初歩的な泳ぎをすることができる。 【もぐる・浮く運動】 ・息を止めたり、吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をするすることができる。 (思・判) ・自分で立てためあてに挑戦し、自分の課題を見付けている。 ・補助具を活用したり友達に補助してもらったりするなど、自分の力に合った練習の仕方を選んでいる。 ・友達のよい動きや課題の解決のための動きのポイントを見付け、言葉や動作で伝えている。 (態度) ・正しい服装で水泳運動に進んで取り組もうとしている。 ・互いの動きを見合ったり補助をし合ったりするときに見付けた動きのよさや課題について伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 ・水泳運動の心得を守って安全に運動をしようとしている。</p>
<p>ゴール型ゲーム</p>	<p>12</p>	<p>・基本的なボール操作とボールを持たない動きによって、易しいゲームをする。</p>	<p>(知・技) ・ゴール型ゲームの行い方がわかる。 ・基本的なボール操作をすることができる。 ・ボールを持たないときに、空間に移動するなどの動きができる。 (思・判) ・誰もが楽しく参加できるように、プレイヤーの人数やコートやコート、得点の仕方などの規則を工夫している。 ・ゲーム方に応じた簡単な作戦を選ぶことができる。 ・課題の解決のために考えたことを、動作や言葉、絵図などで友達に伝えている。 (態度) ・正しい服装で、ゴール型ゲームに進んで取り組もうとしている。 ・規則を守り、誰とも仲よくしようとしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを、安全に気を付けて友達と一緒にしようとしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。</p>
<p>ベースボール型</p>	<p>6</p>	<p>・蹴る、打つ、捕る、投げるなどのボール操作と得点をとったり防いだりする動きによって、易しいゲームをする。</p>	<p>(知・技) ・ベースボール型ゲームの行い方がわかる。 ・ボールを蹴ったり打ったりする攻めや、捕ったり投げたりする守りの基本的なボール操作ができる。 ・ボールの飛球方向に移動したり、全力で走塁したりするなどのボールを持たないときの動きをすることができる。 (思・判) ・誰もが楽しく参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方などの規則を工夫している。 ・攻め方や守り方の簡単な作戦を話し合ったり、選んだりしている。 ・課題の解決のために考えたことを動作や言葉、絵図などで友達に伝えている。 (態度) ・正しい服装で、ベースボール型ゲームに進んで取り組もうとしている。 ・規則を守り、誰とも仲よくしようとしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを、安全に気を付けて友達と一緒にしようとしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。</p>
<p>ネット型ゲーム</p>	<p>6</p>	<p>・基本的なボール操作とボールを操作する位置に体を移動する動きによって、易しいゲームをする。</p>	<p>(知・技) ・ネット型ゲームの行い方がわかる。 ・基本的なボール操作ができる。 ・ボールを操作できる位置に体を移動するなどの、ボールを持たないときの動きをすることができる。 (思・判) ・誰もが楽しく参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方などの規則を工夫している。 ・攻め方や守り方の簡単な作戦を話し合ったり、選んだりしている。 ・課題の解決のために考えたことを動作や言葉、絵図などで友達に伝えている。 (態度) ・正しい服装で、ネット型ゲームに進んで取り組もうとしている。 ・規則を守り、誰とも仲よくしようとしている。 ・使用する用具などの準備や片付けを、安全に気を付けて友達と一緒にしようとしている。 ・勝敗を受け入れている。 ・互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。</p>

<p>表現</p>	<p>5</p>	<p>・表現運動の楽しさや喜びに触れ、表したい感じを表現する。</p>	<p>(知・技)                      ・表現運動の行い方がわかる。                      ・身近な生活などの題材からその主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで踊ることができる。                      (思・判)                      ・題材の特徴を知り、その特徴を捉えた踊り方を選んだり、交流の仕方を工夫したりしている。                      ・特徴を捉えた動きや変化のある動きなど、よかったところを友達に伝えている。                      (態度)                      ・誰とも仲良く踊ったり、進んで運動に取り組んだりしようとしている。                      ・友達の動きや考えを認めようとしている。                      ・周りの安全を確かめている。</p>
<p>リズムダンス</p>	<p>10</p>	<p>・ロックやサンバのリズムに乗って弾んで踊ったり、動きに変化をつけたり、友達と関わり合って踊ったりする。</p>	<p>(知・技)                      ・リズムダンスの行い方がわかる。                      ・いろいろなリズムに乗って、リズムの特徴を捉えて全身で踊ることができる。                      (思・判)                      ・リズムの特徴を知り、その特徴を捉えた踊り方を選んだり、交流の仕方を工夫したりしている。                      ・友達とお互いの動きを見合い、よかったところを友達に伝えている。                      (態度)                      ・正しい服装でリズムダンスに進んで取り組もうとしている。                      ・リズムダンスに取り組む際に、誰とも仲よくしようとしている。                      ・場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にしようとしている。                      ・友達の動きや楽しく踊るための友達の考えを認めようとしている。                      ・友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊っている。</p>