

単元(題材)名	体ほぐしの運動
---------	---------

## 【到達目標】

	○ 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。
--	--------------------------------------

## 【評価規準】

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、みんなで豊かに関わり合ったりすることができる。
思・判・表	○ 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。
主体的に学習に取り組む態度	○ 体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 ○ きまりを守り、誰とも仲よく励まし合っている。 ○ 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ○ 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。

単元(題材)名	多様な動きをつくる運動
---------	-------------

【到達目標】

	○ 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。
--	--

【評価規準】

知・技	○ 多様な動きをつくる運動の行い方がわかる。
	(ア) 体のバランスをとる運動
	○ 姿勢や方向、人数を変えて、回る、寝転ぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができる。
	(イ) 体を移動する運動
	○ 姿勢、速さ、リズム、方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動や、一定の速さでのかけ足などの運動を通して、体を移動する動きを身に付けることができる。
	(ウ) 用具を操作する運動
	○ 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗る、跳び越すなどの動きで構成される運動を通して、巧みに用具を操作する動きを身に付けることができる。
	(エ) 力試しの運動
	○ 人や物を押す、引く、運ぶ、支える、ぶら下がるなどの動きや、力比べをするなどの動きで構成される運動の行い方を知り、力を出し切ったり力の入れ方を加減したりする動きができる。
	(オ) 基本的な動きを組み合わせる運動
○ バランスをとりながら移動する、用具を操作しながら移動するなど二つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動を通して、基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けることができる。	
思・判・表	○ 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。
主体的に学習に取り組む態度	○ 多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。
	○ きまりを守り、誰とも仲よく励まし合っている。
	○ 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。
	○ 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。

単元(題材)名	マット運動
---------	-------

**【到達目標】**

	○ 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。
--	--

**【評価規準】**

知・技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。</li> <li>○ 自分の力に合った回転系（前転など）や巧技系（壁倒立など）の基本的な技ができる。</li> <li>○ 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。 前転・後転・開脚後転・補助倒立ブリッジ・側方倒立回転・壁倒立・壁登り倒立・頭倒立</li> </ul>
思・判・表	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習カード、掲示物などを用いて、自分の課題を見付けている。</li> <li>○ 技のできばえを振り返って、自分の課題を見付けている。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> </ul>
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ マット運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。</li> <li>○ 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っている。</li> <li>○ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。</li> <li>○ 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、友達の考えを認めている。</li> <li>○ 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。</li> </ul>

単元(題材)名	鉄棒運動
---------	------

**【到達目標】**

○ 鉄棒の技に挑戦したり、技を組み合わせて楽しみ。
---------------------------

**【評価規準】**

知・技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鉄棒運動のいろいろな技の行い方がわかる。</li> <li>○ 自分の力に合った支持系の基本的な技ができる。</li> <li>○ 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。 前回り下り・かかえ込み前回り・転向前下り・膝掛け振り上がり・前方片膝掛け回転・補助逆上がり・かかえ込み後ろ回り・後方片膝掛け回転</li> </ul>
思・判・表	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学習カード、掲示物などを用いて、自分の課題を見付けている。</li> <li>○ 技のできばえを振り返って、自分の課題を見付けている。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> </ul>
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鉄棒運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。</li> <li>○ 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っている。</li> <li>○ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。</li> <li>○ 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、友達の考えを認めている。</li> <li>○ 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。</li> </ul>

単元(題材)名	跳び箱運動
---------	-------

**【到達目標】**

	○ 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。
--	--

**【評価規準】**

知・技	○ 跳び箱運動のいろいろな技の行い方がわかる。 ○ 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。 開脚跳び（発展技：かかえ込み跳び）・台上前転・首はね跳び
思・判・表	○ 学習カード、掲示物などを用いて、自分の課題を見付けている。 ○ 技のできばえを振り返って、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。
主体的に学習に取り組む態度	○ 跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 ○ 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っている。 ○ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ○ 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。

単元(題材)名	かけっこ・リレー
---------	----------

**【到達目標】**

	○ いろいろなくねくねコースで競走したり，決まりを決めてリレーをしたりする。
--	--

**【評価規準】**

知・技	○ かけっこ・リレーの行い方がわかる。
	○ スタート姿勢から素早く走り出すことができる。
	○ 真っ直ぐ前を見て，腕を前後に大きく振って走ることができる。
	○ 走りながら，タイミングよくバトンの受渡しができる。
	○ 折り返すときにコーナーの内側に体を軽く傾けて走ることができる。
○ 最後まで全力で走ることができる。	
思・判・表	○ 工夫してロープを使ったくねくねコースや，折り返しリレーなどのコースを作っている。
	○ かけっこやリレー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決めて決めたり，選んだりしている。
主体的に学習に取り組む態度	○ かけっこ・リレーのポイントや友達の良い動きなどを，学習カードに記入したり，振り返りの時間に発表したり，感想文を書いたりしている。
	○ かけっこ・リレーに進んで取り組んでい
	○ きまりを守り，誰とも仲よく励まし合っている。
	○ 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。
	○ 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。
○ かけっこ・リレー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。	

単元(題材)名	小型ハードル走
---------	---------

**【到達目標】**

	○ 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。
--	---

**【評価規準】**

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。 ○ 一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズム（3歩のリズム）で走り越すことができる。
思・判・表	○ いろいろな小型ハードル走のコースや、調子よく走り越せるコースを作り、自分に合ったコースを選んでいる。 ○ 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。 ○ 小型ハードル走のポイントについて見合ったり、教え合ったりしている。 ○ 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たり、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、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。
主体的に学習に取り組む態度	○ 小型ハードル走に進んで取り組んでいる。 ○ きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 ○ 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ○ 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。 ○ 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。

単元(題材)名	走り幅跳び
---------	-------

**【到達目標】**

	○ 短い助走から強く踏み切って遠くに跳び、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。
--	---

**【評価規準】**

知・技	○ 走り幅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、遠くへ跳ぶことができる。 ○ 膝を柔らかく曲げて、両足で着地することができる。
思・判・表	○ 走り幅跳びのポイントがわかり、自分の課題を見付けている。 ○ 走り幅跳びのポイントについて見合ったり、教え合ったりし、遠くに跳ぶための練習方法の中から、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、選んだりしている。 ○ 走り幅跳びのポイントや友達のよい動きなどを、学習カードに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりしている。
主体的に学習に取り組む態度	○ 走り幅跳びに進んで取り組んでいる。 ○ きまりを守り、誰とも仲よく励まし合っている。 ○ 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 ○ 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。 ○ 走り幅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。



単元(題材)名	水泳運動
---------	------

【到達目標】

	○ いろいろな浮き方やもぐり方、泳ぎ方をする。
--	-------------------------

【評価規準】

知・技	【浮いて進む運動】
	○ 浮いて進む運動の行い方がわかる。
	○ 友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して、伏し浮きの姿勢で続けて進むことができる。
	○ プールの底や壁を両足で蹴った勢いを利用して進むけ伸びができる。
	○ 補助具を用いて浮き、呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎができる。
	○ 水面に顔を付け、手や足をゆっくりと動かし進むなど、呼吸を伴わない初歩的な泳ぎをすることができる。
	○ ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むことができる。
	【もぐる・浮く運動】
	○ もぐる・浮く運動の行い方がわかる。
	○ 呼吸を調整しながらプールの底にタッチ、股ぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方ができる。
○ 補助具を使って浮力を生かしたいろいろな浮き方をすることができる。	
○ 大きく息を吸い込み全身の力を抜いて、背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな姿勢で浮くことができる。	
○ だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈みができる。	
思・判・表	○ 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。
	○ 自分で試したいろいろなもぐり方や浮き方を友達に伝えたり、互いのよい動きの真似をしたりしている。
主体的に学習に取り組む態度	○ 水泳運動に進んで取り組んでいる。
	○ け伸びをする際に順番にスタートしたり、決まった場所で友達と練習したりするなど、ままりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。
	○ 使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。
	○ 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、友達の考えを認めている。
	○ 準備運動や整理運動を正しく行う、パディで互いを確認しながら活動する、シャワーを浴びてからゆっくりと水の中に入る、プールに飛び込まないなど、水泳運動の心得を守って安全を確かめている。

単元(題材)名	ゴール型(タグラグビー)
---------	--------------

**【到達目標】**

	○ 相手をかかわしたり、パスをしたりしながら、攻め方を工夫してタグラグビーをする。
--	---

**【評価規準】**

知・技	○ タグラグビーの行い方がわかる。 ○ 味方にボールを手渡したり、パスを出したり、ゴールにボールをトライすることができる。 ○ ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。
思・判・表	○ 誰もが楽しくタグラグビーに参加できるように、プレイヤーの人数やコートの広さ、得点の仕方などの規則を工夫している。 ○ タグを取ったり、トライするために、簡単な作戦を話し合っで決めたり、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。
主体的に学習に取り組む態度	○ タグラグビーに進んで取り組んでいる。 ○ 規則を守り、誰とも仲よくしている。 ○ 使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしている。 ○ 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、友達の考えを認めている。 ○ 使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめている。

単元(題材)名	ベースボール型(ラケットベースボール)
---------	---------------------

**【到達目標】**

	○ ボールを打って得点したり，ボールを取ってアウトにしたりして，ラケットベースボールをする。
--	--

**【評価規準】**

知・技	○ ラケットベースボールの行い方がわかる。
	○ ボールをフェアグラウンド内に打つことができる。
	○ 投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げるができる。
	○ 向かってくるボールの正面に移動し，ボールを捕ることができる。
	○ ベースに向かって全力で走り，かけ抜けることができる。
思・判・表	○ 誰もが楽しくラケットベースボールに参加できるように，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決めて，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。
主体的に学習に取り組む態度	○ ラケットベースボールに進んで取り組んでいる。
	○ 規則を守り，誰とも仲よくしている。
	○ 使用する用具などの準備や片付けを，友達と一緒にしている。
	○ 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，友達の考えを認めている。
	○ 使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど，周囲を見て場や用具の安全を確かめている。

単元(題材)名	ネット型(フロアボール)
---------	--------------

**【到達目標】**

	○ ボールをはじいたり打ったりしながら、攻め方を工夫して、フロアボールをする。
--	---

**【評価規準】**

知・技	○ フロアボールの行い方がわかる。
	○ いろいろな高さのボールを片手もしくは両手を使ってはじいたり、打ちつけたりすることができる。
	○ 相手コートから転がってきたボールを片手もしくは両手を使って相手コートに返球することができる。
	○ ボールの方向に体を向けたり、ボールを操作しやすい位置に移動したりすることができる。
思・判・表	○ 誰もが楽しくフロアボールに参加できるように、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。
	○ 得点を多くあげるために、簡単な作戦を話し合ったり決めて、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。
主体的に学習に取り組む態度	○ フロアボールに進んで取り組んでいる。
	○ 規則を守り、誰とも仲よくしている。
	○ 使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしている。
	○ 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つけた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めている。
	○ 使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめている。

単元(題材)名	ゴール型(セストボール)
---------	--------------

**【到達目標】**

	○ バスやシュートをしながら、攻め方を工夫してセストボールをする。
--	-----------------------------------

**【評価規準】**

知・技	○ セストボールの行い方がわかる。
	○ ボールを持ったときにゴールに体を向けることができる。
	○ 味方にボールを手渡ししたり、バスを出したり、シュートをしたりすることができる。
	○ ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動することができる。
思・判・表	○ 誰もが楽しくセストボールに参加できるように、プレイヤーの人数や得点の仕方、プレイ上の緩和や制限などの規則を工夫している。
	○ 得点を多くあげるために、シュートにつながる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。
主体的に学習に取り組む態度	○ セストボールに進んで取り組んでいる。
	○ 規則を守り、誰とも仲よくしている。
	○ 使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしている。
	○ 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、友達の考えを認めている。
	○ 使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめている。

単元(題材)名	表現・忍者参上！
---------	----------

**【到達目標】**

	○ 忍者の忍びや、対決などの特徴を捉えて、表したい感じを踊る。
--	---------------------------------

**【評価規準】**

知・技	○ 表現「忍者参上！」の行い方がわかる。
	○ 表現「忍者参上！」ならではのふさわしい動き（忍び込む、戦うなど）で特徴を捉えたりすることができる。
	○ 表現「忍者参上！」の動きの誇張や変化の付け方として、表したい感じを、跳ぶ－転がる、素早く動く－急に止まるなど動きに差を付けて誇張したり、「追いつ・追われつ」や「戦い・対決」などの2人組やグループで対応・対立する動きで変化を付けたりして、ひと流れの動きで即興的に踊ることができる。
	○ ひと流れの動きへの工夫の仕方としては、表したい感じを中心に、感じの異なる動きや急変する場面など変化のある動きをつなげてメリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ることができる。
思・判・表	○ 表現「忍者参上！」の動きのポイントがわかり、楽しく踊るための自分の課題を見付けている。
	○ 表現「忍者参上！」におけるよい動きがわかり、友達のよい動きを自分の動きに取り入れている。
	○ 友達とお互いの動きを見合い、課題の解決のために考えたことや友達のよい動きを伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	○ 表現「忍者参上！」に進んで取り組んでいる。
	○ 表現「忍者参上！」に取り組む際に、誰とでも仲よくしている。
	○ 場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にしている。
	○ 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。

単元(題材)名	リズムダンス
---------	--------

**【到達目標】**

	○ 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。
--	--

**【評価規準】**

知・技	○ リズムダンスの行い方がわかる。 ○ ロックサンバのリズムダンスにおいて、変化をつけた動きを入れながら、いくつかの曲を即興的に踊ることができる。 ○ 2～3人組でロックやサンバのリズムの特徴を捉えた動きや変化をつけた動きで踊ることができる。
思・判・表	○ ロックやサンバのリズムの動きのポイントがわかり、楽しく踊るための自分の課題を見付けている。 ○ ロックやサンバのリズムにおけるよい動きがわかり、友達のよい動きを自分の動きに取り入れている。 ○ 友達とお互いの動きを見合い、課題の解決のために工夫して考えた動きを一緒に踊るなどして伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	○ リズムダンスに進んで取り組んでいる。 ○ リズムダンスに取り組む際に、誰とでも仲よくしている。 ○ 場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にしている。 ○ 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。

単元(題材)名	健康って、なに？
---------	----------

**【到達目標】**

	○ 心や体の調子がよい状態が健康だということ、健康は自分自身の生活や周囲の環境が要因になって変化することを理解できるようにする。
	○ 健康であるためには何が大切なのかを考え、書いたり伝えたりできるようにする。
	○ 健康の状態や健康のよさについて資料を見たり、生活を振り返ったりするなど、進んで学習活動に取り組むことができるようにする。

**【評価規準】**

知・技	○ 健康の状態には、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなどの心や体の調子がよい状態があることを理解している。
	○ 健康の状態には、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることを理解している。
	○ 心や体が健康であることは、人と関わりながら明るく充実した毎日の生活を送れることにつながり、健康がかげがえのないものであると理解している。
思・判・表	○ 1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因から健康に関わる課題を見付けている。
	○ こうしているから健康でいられるということを、自分の体と回りの環境に分けて考え、説明している。
	○ 健康な心身の状態や、健康のよさについて考え、説明している。
	○ 健康に過ごすために考えた方法を学習カードなどに書いたり、発表したりして伝え合っている。
主体的に学習に取り組む態度	○ 健康や、自分の1日の生活の仕方に関心を示し、規則正しい生活の仕方について、自分の日常生活と照らし合わせて注意を向けている。
	○ 自分が健康であるために毎日の運動、運動、休養・睡眠に関心を示し、自分の毎日の生活をよりよくしようとしている。



単元(題材)名	健康な一日の生活
---------	----------

**【到達目標】**

	○ 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切であると理解できるようにする。
	○ 健康な生活に関わる課題を見つけ、その解決に向けて考え、書いたり伝えたりできるようにする。
	○ 自分の1日の生活を振り返り、健康増進のために進んで学習に取り組むことができるようにする。

**【評価規準】**

知・技	○ 健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解している。
	○ 日常生活に運動を取り入れることの大切さについて理解している。
思・判・表	○ 運動、食事、休養・睡眠などの生活のリズムが崩れるとどうなるかを考え、説明している。
	○ 運動、食事、休養及び睡眠について学習したこと、自分の生活とを比べて、自分の生活リズムを整えるための方法を考え、伝え合っている。
主体的に学習に取り組む態度	○ 毎日の運動、食事、休養・睡眠に関心を示し、生活の仕方に気をつけて自分に合った生活リズムを進んでつくろうとしている。

単元(題材)名	体の清潔
---------	------

**【到達目標】**

知・技	○ 毎日を健康に過ごすには、体や衣服、ハンカチなどを清潔に保つことが必要であることを理解できるようにする。
	○ 学習したことや自分の生活を振り返り、体の清潔について考え、書いたり伝えたりする。
	○ 体や衣服などの清潔に関心を持ち、進んで学習活動に取り組むことができるようにする。

**【評価規準】**

知・技	○ 健康の保持増進には、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であると理解している。
思・判・表	○ 手を洗う必要性について考え、発表したりして伝え合っている。
	○ 自分の生活を振り返り、手洗いするとよい場面について考え、伝え合っている。
	○ ハンカチや衣服を毎日取り換える理由について考え、発表している。
主体的に学習に取り組む態度	○ 体や衣服を清潔にすることについて関心を持ち、清潔に保とうとしている。

単元(題材)名	身の回りの環境
---------	---------

**【到達目標】**

知・技	○ 健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気など、生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。
	○ 部屋の明るさの調節や換気などの学習したこと、自分の生活とを比べたり関連付けたりして、生活環境を整えるための方法を考えることができるようにする。
	○ 自分の生活を見直すことを通して、生活環境を整えるために自分でできることに気づかせ、実践する意欲を持つことができるようにする。

**【評価規準】**

知・技	○ 健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であると理解している。
思・判・表	○ 暗い部屋でのものの見え方について考え、説明している。
	○ 窓を閉め切った室内にいと部屋の空気はどうなるかを考え、説明している。
	○ 部屋の明るさの調節や換気などの観点から、自分の生活で見直すべき課題を見付け、解決方法を伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	○ 健康な生活に関心を持ち、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えようとしている。