

教科	保健体育		学年	3学年	
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
体づくり運動	7	様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行うことができる		<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	
				<p>○思考・判断・表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 	
器械運動 (マット運動)	7	体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ること。 学習した基本的な技を発展させて一連の動きで回ること。		<p>○知識及び技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技の名称や行い方、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。 ・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができる。 	
				<p>○思考・判断・表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選択した技の行い方や技の組合せ方について、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。 ・自己や仲間の技能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。 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。 ・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。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに器械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。 ・器械運動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>○主体的に学習に取り組む態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・自己の状況にかかわらず、互いにたたえ合おうとしている。 ・仲間に課題を伝えあったり補助し合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 ・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。 ・健康・安全を確保している。 	

<p>陸上</p>	<p>21</p>	<p>【短距離走・リレー】 合理的なフォームを身に付けたり、バトンの受け渡しで次走者のスピードを十分に高めたりして、個人やリレーのタイムを短縮すること</p> <p>【長距離走】 自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮する。</p> <p>【走り高跳び】 リズムカルな助走から力強くふみ切り、「はさみ跳び」や「ペリーロール」、「背面跳び」などで高いバー越えること</p>	<p>○知識 ・陸上競技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。</p> <p>○技能 ・短距離走・リレーでは、中間走へのつながりを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで次走者のスピードを十分高めること、長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、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。 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。</p> <p>○思考・判断・表現 ・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。 ・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。 ・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。 ・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。 ・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ・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。 ・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。</p> <p>○主体的に学習に取り組む態度 ・陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。 ・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。 ・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。 ・健康・安全を確保している。</p>
<p>水泳</p>	<p>13</p>	<p>【クロール】 ブルとキックのタイミングを合わせて呼吸を行い、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをする</p> <p>【平泳ぎ】 ブルとキックのタイミングを合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをする</p> <p>【背泳ぎ】 ブルとキックのタイミングを合わせて呼吸を行い、ローリングしながら伸びのある泳ぎをする</p> <p>【バタフライ】 ブルとキック、呼吸動作のタイミングを常に合わせて、1回のストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをする</p>	<p>○知識 ・水泳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。</p> <p>○技能 ・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。 ・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。 ・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。 ・複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。</p> <p>○思考・判断・表現 ・選択した泳法について、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。 ・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。 ・選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。 ・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。 ・バディやグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返っている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳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。 ・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>○主体的に学習に取り組む態度 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・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。 ・仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。 ・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。 ・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。</p>

<p>球技</p>	<p>32</p>	<p>【ゴール型】(バスケットボール、サッカー) 安定したボール操作と、仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、空間を作り出したりして攻防を展開する。</p> <p>【ネット型】(バレーボール) 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で空いた場所を埋めたり、空いている場所を攻めるなどの攻防を展開する</p> <p>【ベースボール型】 安定したバット操作と走塁、ボール操作や仲間との連携した守備によって攻防を行うこと</p>	<p>○知識 ・球技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。</p> <p>○技能 ・ゴール型では、安定したボール操作と空間を作りだ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。</p> <p>・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。</p> <p>○思考・判断・表現 ・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>・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>・選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</p> <p>・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>・ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。</p> <p>・チームで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて、自己の活動を振り返っている。</p> <p>・作戦などの話し合いの場面で、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>・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに球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</p> <p>○主体的に学習に取り組む態度 ・球技の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>・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>・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</p> <p>・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを大切にしようとしている。</p> <p>・互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>・健康・安全を確保している。</p>
<p>ダンス</p>	<p>7</p>	<p>【ソーラン節】 ステップや動き方、音楽、地域などの踊りに見られる特有の動きなどの異なった特徴を捉える</p>	<p>○知識 ・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。</p> <p>○技能 ・創作ダンスでは、表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、緩急強弱のある動きや空間の使い方に変化を付けて即興的に表現したり、簡単な作品にまとめたりして踊ることができる。</p> <p>・フォークダンスでは、日本の民謡や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。</p> <p>・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。</p> <p>○思考・判断・表現 ・それぞれのダンスに応じて、表したいテーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見付けている。</p> <p>・選択した踊りの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、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>・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>・作品創作や発表会に向けた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。</p> <p>・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンス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。</p> <p>・ダンス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>○主体的に学習に取り組む態度 ・ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>・仲間に課題を伝え合ったり教え合ったりして、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>・作品創作などについての話し合いに貢献しようとしている。</p> <p>・一人一人の違いに応じた表現や交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。</p> <p>・健康・安全を確保している。</p>

<p>体育理論</p>	<p>3</p>	<p>文化としてのスポーツの意義について理解することができる</p>	<p>○知識・技能 ・スポーツは、文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であることを言ったり書き出したりしている。 ・オリンピックやパラリンピック及び国際的なスポーツ大会などは国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることについて言ったり書き出したりしている。 ・スポーツは、民族や国、人種や性、障害の違いなどを超えて人々を結び付けていることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>○思考・判断・表現 ・現代生活におけるスポーツの文化的意義、国際的なスポーツ大会などが果たす文化的な役割、人々を結び付けるスポーツの文化的な働きについて、習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断するとともに、自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。</p> <p>○主体的に学習に取り組む態度 ・文化としてのスポーツの意義を理解することや、意見交換や学習ノートの記述などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る活動などに自主的に取り組もうとしている。</p>
<p>保健分野：健康な生活と疾病の予防 健康と環境</p>	<p>16</p>	<p>健康な生活と疾病の予防や健康と環境について理解することができる</p>	<p>○知識・技能 ・感染症の予防、個人の健康を守る社会の取り組みについて理解したことを、言ったり、書き出したりしている。 ・健康と環境について理解したことを、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>○思考・判断・表現 ・感染症の予防、健康を守る社会の取り組みにおける事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 ・感染症の予防、健康を守る社会の取り組みについて、習得した知識を自他の生活に適用したり、応用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進する方法を選択すること。 ・感染症の予防、健康を守る社会の取り組みについて、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 ・健康と環境に関わる原則や概念を基に、収集した情報を整理したり、習得した知識を個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 ・身体の状態に対する適応能力・至適範囲について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、熱中症などになるリスクを軽減し、健康を保持増進する方法を見いだしている。 ・飲料水や空気の衛生的管理や廃棄物の衛生的管理について、習得した知識と自他を取り巻く環境とを関連付けたり、整理したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択している。 ・健康と環境について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p> <p>○主体的に学習に取り組む態度 ・感染症の予防、健康を守る社会の取り組みに関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。 ・健康と環境に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。</p>