教科	保健体育	学年	第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		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
保健編5章 健康と環境	8	○健康と環境について、課題を発見し、その解決を目指した学習に主体的に取り組み、理解できるようにする。	○身体の環境に対する適応能力・至適範囲、飲料水や空気の衛生的管理及び生活に伴う廃棄物の衛生的管理など、環境と健康の関わりについて理解している。	○健康と環境に関わる事象や情報を基に課題を発見し、健康の保持増進のための原則や概念を明らかにするため科学的に思考し判断して、れらを他者に伝えたり、表したりしている。	○健康と環境について関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組もうとしている。
保健編6章 健康な生活と疾病の予防③	9	○感染症の予防及び個人の健康を守る社会の取り組みについて、課題を発見し、その解決を目指した学習に主体的に取り組み、理解できるようにする。	○感染症の予防及び個人の健康を守る社会の取り組みについて、理解している。	○感染症の予防及び個人の健康を守る社会の取り組みに関わる事象や情報を基に課題を発見し、疾病にかかるリスクを軽減したり、生活の質を高めたりする視点から解決を目指して科学的に思考・判断し、それらを他者に伝えたり、表したりしている。	○感染症の予防及び個人の健康を守る社会の取り組みについて関心をもち、学習の進め方を工夫・調整し、自他や社会における健康の保持増進についての学習に主体的に取り組もうとしている。
H体育理論 体育編3章 文化としてのスポーツの意義	3	○文化としてのスポーツの意義について、課題を発見し、その解決を目指しについて、課題を発見し、その解決を目指した学習に主体的に取り組み、理解できるようにする。	○文化としてのスポーツの意義について、理解している。	○文化としてのスポーツの意義について、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、それらを他者に伝えたり、表したりしている。	○文化としてのスポーツの意義について関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組もうとしている。

A体つくり運動	7	○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。 ○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。 ○体つくり運動の学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた動きなどを大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	＜知識＞ ○定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを理解している。 ○運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて言ったり書きだしたりしている。 ○運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて学習した具体例を挙げている。 ○実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることを理解している。 ＜運動＞ ○のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ○リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ○緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ○いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ○仲間と協力して課題を達成するなど、団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ○運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むことができる。 ○調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むことができる。	○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 振り返りをしている。 ○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、仲間とともに体つ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。 ○体つ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。	○体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ○仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ○一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。 ○自己や仲間の課題解決に向けた話合いに貢献しようとしている。 ○健康・安全を確保している。

B器械運動 （マット・跳び箱運動）	8	○技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法や体力の高め方などを理解する。 ○自己に適した技で演技することができるようにする。 ○技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ことができる。 ○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。 ○器械運動の学習に自主的に取り組み、よい演技を讃たたえることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	＜知識＞ ○技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることについて言ったり書きだしたりしている。 ○自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることを理解している。 ○技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより、結果として体力を高めることができることについて学習した具体例を挙げている。 ○発表会や競技会の行い方があり，発表会での評価方法、競技会での競技方法や採点方法、運営の仕方などがあることを理解している。 ＜技能＞ ・マット運動 ●接転技群（背中をマットに接して回転する） ○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 て回ることができる。 ○開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ることができる。 ○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ができる。 ●ほん転技群（手や足の支えで回転する）	○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。 ○選択した技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。 ○仲間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。	○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、互いに讃 たたえ合おうとしている。 ○仲間に課題を伝え合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。

	8		〇全身を支えたり，突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。 〇開始姿勢や終末姿勢，支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができる。 〇学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回転することができる。 ・跳び箱運動 ●切り返し跳びグループ（跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す） 〇踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技 の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができる。 〇着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 〇学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで跳び越すことができる。 ●回転跳びグループ（跳び箱上を回転しながら跳び越す） 〇着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本 的な技の一連の動きを滑らかに安定させて跳び越すことができる。		

C陸上競技 （短距離走、長距離走、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳び）	27	○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解する ○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。 ○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。 ○陸上競技の学習に自主的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。	＜知識＞ ○陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。 ○技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて学習した具体例を挙げている。 ○自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 ＜技能＞ ●短距離走 ○スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ○後半でスピードが著しく低下しないよう，力みのないリズミカルな動きで走ることができる。 ○リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。 ●長距離走 ○リズミカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ることができる。 ○呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ることができる。 ○自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ることができる。	○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。	○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。

●ハードル走
〇スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。
〇遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すことができる。
〇インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。
●走り幅跳び
〇踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ることができる。
〇踏み切りでは上体を起こして，地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げることができる。
〇かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとることができる。
●走り化跳び
〇リズミカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶことができる。
〇背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り，体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ることができる。

D水泳 （クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）	9	○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解する。 ○効率的に泳ぐことができるようにする。 ○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。 ○水泳の学習に自主的に取り組み、自己の責任を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や水中での安全を確保することができる。	＜知識＞ ○水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。 ○泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを言ったり書いたりしている。 ○自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 ＜技能＞ ●クロール ○水面上の腕は，ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 ○泳ぎの速さに応じて，顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 ●平泳ぎ ○肩より前で，両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 ○プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり、１回のストロークで大きく進むことができる。 ●背泳ぎ ○水面上の腕は肘を伸ばし，肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水することができる。 ○一連のストロークで，肩をスムーズにローリ	○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ること。	○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。

			ングさせることができる。 ●バタフライ ・ 腕を前方に伸ばし，手のひらが胸の前を通るようなキーホールの形 を描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き（ロングア ームプル）で進むこと。 〇手の入水時のキック、かき終わりの時のキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うことができる。 ●スタート 〇クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢とって力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから泳ぎだすことができる。 〇背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎだすことができる。		

E球技 （ゴール型・ネット型・ベースボール型）		○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や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できる。○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できる。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 ○球技の学習に自主的に取り組み、作戦などについての話合いに貢献することや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができる。 ができるようにする	＜知識＞ ○球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて学習した具体例を挙げている。 ○戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて学習した具体例を挙げている。 ○ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて言ったり書きだしたりしている。 ○練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 ＜技能＞ ●ゴール型 ○ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 ○味方が操作しやすいパスを送ることができる。 ○守備者とボールの間に自分の体を入れボールをキープすることができる。 ○ゴール前に広い空間を作りだすために、守備者を引きつけてゴールから離れることができる ○パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。 ○ボール保持者が進行できる空間を作りだす	○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。 ○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。 ・ 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ること。 ・ 作戦などの話合いの場面で，合意形成するための関わり方を見付け，仲間に伝えること。 ・ 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ること。	○球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ○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。 ○作戦などについての話合いに貢献しようとしている。 ○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。 ○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。 ○健康・安全を確保している。

	25		ために、進行方向から離れることができる。 〇ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守ることができる。 〇ゴール前の空いている場所をカバーすることができる。 ●ネット型 〇サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 〇ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 〇攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さと位置にボールを上げることができる。 〇ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。 〇腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込むことができる。 〇ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。 ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。 〇連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。 ●ベースボール型 〇身体の軸を安定させてバットを振りぬくことができる。 〇タイミングを合わせてボールを捉えることができる。 〇ねらった方向にボールを打ち返すことができる。 〇スピードを落とさずに四を抜くように塁間を	・球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ること。	

			○大ピッチを落とさずに円を描くように塁間を走ることができる。 ○打球や守備の状況に応じた塁の回り方で、塁を進んだり戻ったりすることができる。 ○捕球場所へ最短距離で移動して、相手の打ったボールを捕ることができる。 ○ねらった方向へステップを踏みながら、一連の動きでボールを投げることができる ○仲間の送球に対して塁上でタイミングよくボールを受けたり、中継したりすることができる。 ○味方からの送球を受けるために，走者の進む先の塁に動くことができる。 ○打球や走者の位置に応じて、中継プレイに備える動きをすることができる。		

Gダンス （現代的なリズムのダンス）	6	○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、踊りの特徴と表現の仕方や運動観察の方法などを理解する。 ○イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができる。 ○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できる。 ○自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 ○ダンスの学習に自主的に取り組み、互いに助け合い教え合うことや一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができる。	＜知識＞ ○ダンスには、身体運動や作品創作に用いられる名称や用語があることを理解している。 ○それぞれの踊りには、その踊りの特徴と表現の仕方があることを言ったり書いたりしている。 ○それぞれのダンスの交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いや発表会などがあること、見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があることを学習した 具体例を挙げている。 ○自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。 ○いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズミカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができることについて言ったり書きだしたりしている。 ＜技能＞ ●現代的なリズムのダンス ○簡単なリズムの取り方や動きで，音楽のリズムに同調したり、体幹部を中心としたシンプルに弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。 ○軽快なロックでは、全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたヒップホップでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ることができる。 ○リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができる。 ○リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを	○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。 ○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。 ○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。 ○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。 ○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。 ○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。	○ダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。 ○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すること。 ○作品創作などについての話合いに貢献しようとしている。 ○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。 ○健康・安全を確保している。

※3学年はA・Hは必修、B・C・D・Gから1以上選択、E・Fから1以上選択となる。天候などによっては変更もありうる。