

教科	保健体育	学年	第1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1章 健康な生活と病気の予防①	5	○健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について、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む、理解できるようにする。	○健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について、理解している。	○健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康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、それらを他者に伝えたり、表したりしている。	○健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について関心を持ち、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2章 心身の発達と心の健康	12	○心身の機能の発達と心の健康について、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む、理解できるようにするとともに、ストレスへの対処の仕方を身につけることができるようにする。	○身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成及び欲求やストレスへの対処と心の健康について理解し、ストレスへの対処の仕方を身につけている。	○心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連づけて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝えたり、表したりしている。	○心身の機能の発達と心の健康について関心を持ち、学習の進め方を工夫・調整し、自他の健康の保持増進や回復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1章 運動やスポーツの多様性	3	○運動やスポーツの多様性について、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む、理解できるようにする。	○運動やスポーツの多様性について、理解している。	○運動やスポーツが多様であることについて、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。	○運動やスポーツが多様であることについて関心を持ち、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。

<p>A体づくり運動</p>	<p>○体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法を理解する。 ○目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。 ○自己の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えるようにことができるようにする。</p>	<p><知識> ○体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて言ったり書き出したりしている。 ○体づくり運動の意義には、体の柔らかさ巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて言ったり書き出したりしている。 ○「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて学習した具体例を挙げている。 ○体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があることについて言ったり書き出したりしている。 ○体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて学習した具体例を挙げている。 ○運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて学習した具体例を挙げている。 <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</p>	<p>○体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。 ○体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けている。 ○体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け仲間に伝えている。</p>	<p>○体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ○ねらいに応じた行い方などについての話し合いに参加しようとしている。 ○健康・安全に留意している。</p>
----------------	---	--	---	---

を行っことを通して、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。

仲間と動きを合わせたり、対応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。

○仲間と協力して課題を達成するなど、集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。

大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすることができる。

○体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態約10秒間維持することができる。

いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり転がしたりすることができる。

○大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりすることができる。

○自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすることができる。

<p>B器械運動 (マット・跳び箱運動)</p>	<p>○技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 ○技がよりよくできるようにする。その際、技などの自己の課題を発見し、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。 ○器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことについて理解している。 ○器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて理解している。 ○技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて言ったり、書き出ししたりしている。 ○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ることについて理解している。 ○器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なることについて学習した具体例を挙げている。 ○発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて理解している。</p> <p><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や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して回ることができる。 ○開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き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、一連の技を組み合わせたりする。</p>	<p>○提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ○提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいく。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けていく。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 ○練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ○健康・安全に留意している。</p>
------------------------------	---	---	--	--

動さで回ることかできる。

●ほん転技群(手や足の支えで回転する)

○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して回転することができる。

○開始姿勢や終末姿勢、手の着き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。

○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)

○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して跳び越すことができる。

○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。

○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)

○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して跳び越すことができる。

○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。

○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。

<p>○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)</p>	<p>27</p>	<p>○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解する。 ○基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。 ○動きなどの自己の課題を発見し、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。 ○陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることを理解している。 ○古代ギリシアのオリンピック競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることを理解している。 ○陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例をあげている。 ○陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり書きだしたりしている。 <技能> ●短距離走 ○クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。</p>	<p>○提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ○提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 ○練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ○具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割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認めようとしている。 ○健康・安全に留意している。</p>
--	-----------	--	---	--	---

しつこく加速するしこがこころ。

○自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。

○リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。

●長距離走

○腕に余分な力を入れなくて、リラックスして走ることができる。

○自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ることができる。

○ペースを一定にして走ることができる。

○遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。

●ハードル走

○抜き脚の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。

○インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。

●走り幅跳び

○自己に適した距離、又は歩数の助走をすることができる。

○踏切線に足を合わせて踏み切ることができる。

○かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地することができる。

●走り化跳び

・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ることができる。

・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ることができる。

・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大

<p>D水泳 (クロール・平泳ぎ)</p>	<p>11</p>	<p>○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、泳法を身に付けることができるようにする。 ○泳法などの自己の課題を発見し、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。 ○水泳の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や水中の安全確保に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○水泳は、泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であることを理解している。 ○水泳は、近代オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることを理解している。 ○水泳の各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例をあげている。 ○水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり書きだしたりしている。</p> <p><技能> ●クロール ○一定のリズムで強いキックを打つことができる。 ○水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくことができる。 ○プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。 ●平泳ぎ ○蹴り終わりで長く伸びるキックをすることができる。 ○より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくことができる。</p>	<p>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えようとしている。 ・提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ○用具等の準備や後片付け、計測などの分担した役割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認めようとしている。 ○水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。</p>
---------------------------	-----------	--	---	--	---

<p>E球技 (ゴール型・ネット型・ベースボール型)</p>	<p>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 ○基本的なボールや用具、バット操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。 ○攻防などの自己の課題を発見し、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。 ○球技の学習に積極的に取り組み、作戦などについての話し合いに参加することや一人一人の違いに応じたプレイなどを認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ○学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることについて、言ったり書き出したりしている。 ○球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントについて、学習した具体例を挙げている。 ○対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、学習した具体例を挙げている。 ○球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p><技能> ●ゴール型 ○ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすることができる。 ○マークされていない味方にパスをき出すことができる。 ○得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。 ○パスやドリブルなどでボールをキープすることができる。 ○ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。</p>	<p>○提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ○提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ○仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 ○作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。 ○練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ○健康・安全に留意している。</p>
------------------------------------	--	---	--	---

○ハムを受けるために、コール前の空いている場所に動くことができる。○ボールを持っている相手をマークすることができる。

●ネット型

○サービスでは、ボールやラケットの中心付近で捉えることができる。

○ボールを返す方向にラケット面を向けて打つことができる。

○味方が操作しやすい位置にボールをつなぐことができる。

○相手側のコートの中空いた場所にボールを返すことができる。

○テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むことができる。

○相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。

○プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻ることができる。

○ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対することができる。

●ベースボール型

○投球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えることができる。

○地面と水平になるようにバットを振り抜くことができる。

○スピードを落とさずに、タイミングを合わせて塁を駆け抜けることができる。

○打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすることができる。

○ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕ることができる。

○投げる腕を後方に引きながら投げ手と反対側の足を踏み出し、体重を移動させながら、大きな動作でねらった方向にボールを投げるができる。

○守備位置から塁上へ移動して、味方からの送球を受けることができる。

○決められた守備位置に繰り返し立ち、準備姿勢をとることができる。

・各ポジションの役割に応じて、ベースカバーやバックアップの基本的な動きをすること。

<p>F武道 (柔道)</p>	<p>7</p>	<p>○技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 ○基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができるようにする。 ○攻防などの自己の課題を発見し、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。 ○武道の学習に積極的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど意欲をもち、じ技を用いないなど健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることを理解している。 ○武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があることを理解している。 ○武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的な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。 ○武道はそれぞれの種目で、主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることを理解している。 <技能> ●柔道 ○姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる。 ○崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることできる。 ○進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができる。 ○横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる。 ○後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる。 ○前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくことができる。 ○取は膝車をかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ○取は支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ○取は体落としをかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ○取は大腰をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</p>	<p>○提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ○提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ○用具等の準備や後片付け、審判などの分担した役割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認めようとしている。 ○禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</p>
---------------------	----------	---	--	--	---

<p>Gダンス (現代的なリズムのダンス)</p>	<p>6</p>	<p>○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、表現の仕方などを理解する。 ○イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。 ○表現などの自己の課題を発見し、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。 ○ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた表現や役割を認めることなどに意欲をち、健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わう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。 ○ダンスは、様々な文化の影響を受け発展してきたことを理解している。 ○それぞれのダンスには、表現の仕方に違いがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ○ダンスはリズムカルな全身の動きに関連した体力が高まることについて、学習した具体例を挙げている。 <技能> ●現代的なリズムのダンス ○自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ることができる。 ○軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムを捉えて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ることができる。 ○シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ることができる。 ○短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせるダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ることができる。</p>	<p>○提示された事例を参考に、自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 ○提示された踊りのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間やグループの課題や出来映えを伝えている。 ○提供されたテーマや表現の仕方から、自己やグループの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、グループへの関わり方を見付けている。 ○体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための表現や交流を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ○仲間の手助けをしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ○簡単な作品創作などについての話合いに参加しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとする事。 ○健康・安全に留意している。</p>
-------------------------------	----------	---	---	--	--

※天候などによっては変更もありうる。

教科	保健体育	学年	第2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3 傷害の防止	8	○傷害の発生要因及びその防止について、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む、理解できるようにする。	○交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因、交通事故などによる傷害の防止、然災害による傷害の防止、応急手当の意義と実際について理解し、心肺蘇生法などの技能を身につけている。	○傷害の防止に関わる事象や情報から自他の課題を発見し、危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を考え、適切な方法を選択し、それらを他者に伝えたり、表したりしている。	○傷害の防止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1章 健康な生活と疾病の予防 ②	9	○健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、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む、理解できるようにする。	○健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、理解している。	○健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康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。	○健康な生活と生活習慣病などの予防及び喫煙、飲酒、薬物乱用と健康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、自他の健康の保持増進や回復についての学習に粘り強く取り組もうとしている。
体育編2章 運動やスポーツの意義や効果と学び方 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	3	○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、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む、理解できるようにする。	○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、理解している。	○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、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。	○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。

<p>A体づくり運動</p>	<p>7</p>	<p>○体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義と行い方、体の動きを高める方法を理解する。 ○目的に適した運動を身につけ、組み合わせることができるようにする。 ○自己の課題を発見し、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、自己や仲間の考えたことを他者に伝えるようにことができるようにする。</p>	<p><知識> ○体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて言ったり書き出ししたりしている。 ○体づくり運動の意義には、体の柔らかさ巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて言ったり書き出ししたりしている。 ○「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて学習した具体例を挙げている。 ○体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があることについて言ったり書き出ししたりしている。 ○体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて学習した具体例を挙げている。 ○運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて学習した具体例を挙げている。 <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。</p>	<p>○体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。 ○体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、仲間との関わり方を見付けている。 ○体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け仲間に伝えている。</p>	<p>○体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ○ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。 ○健康・安全に留意している。</p>
----------------	----------	---	--	---	--

○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。

仲間と動きを合わせたり、対応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。

○仲間と協力して課題を達成するなど、集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。

大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりすることができる。

○体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態ですら約10秒間維持することができる。

いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり転がしたりすることができる。

○大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりすることができる。

○自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすることができる。

<p>B器械運動 (マット・跳び箱運動)</p>	<p>7</p>	<p>○技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 ○技がよりよくできるようにする。その際、技などの自己の課題を発見し、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。 ○器械運動の学習に積極的に取り組み、よい演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことについて理解している。 ○器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて理解している。 ○技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて言ったり、書き出したりしている。 ○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ることについて理解している。 ○器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なることについて学習した具体例を挙げている。 ○発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて理解している。</p> <p><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や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して回ることができる。 ○開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き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)</p>	<p>○提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ○提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいく。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けていく。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 ○練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ○健康・安全に留意している。</p>
------------------------------	----------	---	--	--	--

○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して回転することができる。

○開始姿勢や終末姿勢、手の着き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。

○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)

○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して跳び越すことができる。

○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。

○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)

○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して跳び越すことができる。

○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。

○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。

<p>○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)</p>	<p>22</p>	<p>○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解する。 ○基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。 ○動きなどの自己の課題を発見し、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。 ○陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることを理解している。 ○古代ギリシアのオリンピック競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることを理解している。 ○陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例をあげている。 ○陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり書きだしたりしている。 <技能> ●短距離走 ○クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ○自己に合ったピッチとストライドで速く走ることができる。 ○リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせることができる。 ●長距離走 ○腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ることができる。 ○自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ることができる。 ○ペースを一定にして走ることができる。 ○遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すことができる。</p>	<p>○提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ○提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 ○練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ○具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割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認めようとしている。 ○健康・安全に留意している。</p>
--	-----------	--	---	--	---

●ハードル走

○抜き脚の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。

○インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。

●走り幅跳び

○自己に適した距離、又は歩数の助走をすることができる。

○踏切線に足を合わせて踏み切ることができる。

○かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地することができる。

●走り化跳び

・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ることができる。

・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ることができる。

・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶことができる。

<p>D水泳 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ)</p>	<p>11</p>	<p>○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解し、泳法を身に付けることができるようにする。 ○泳法などの自己の課題を発見し、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。 ○水泳の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や水中の安全確保に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○水泳は、泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であることを理解している。 ○水泳は、近代オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることを理解している。 ○水泳の各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例をあげている。 ○水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、言ったり書きだしたりしている。 <技能> ●クロール ○一定のリズムで強いキックを打つことができる。 ○水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくことができる。 ○プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。 ●平泳ぎ ○蹴り終わりで長く伸びるキックをすることができる。 ○より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくことができる。 ○ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせ</p>	<p>提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えようとしている。 ・提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ○用具等の準備や後片付け、計測などの分担した役割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認めようとしている。 ○水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。</p>
-------------------------------	-----------	--	--	--	---

出して息を吸い、キックの蹴りマイクにロイン
て伸び(グライド)をとり進むことができる。

●背泳ぎ

○両手を頭上で組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、水平に浮いてキックをすることができる。

○水中では、肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくことができる。

○水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすることができる。

○呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うことができる。

●スタート

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して壁を蹴り泳ぎだすことができる。

○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両手を前方に伸ばし、抵抗の少ない仰向けの姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすことができる。

<p>E球技 (ゴール型・ネット型・ベースボール型)</p>	<p>○勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 ○基本的なボールや用具、バット操作と仲間と連携した動きで攻防を展開できるようにする。 ○攻防などの自己の課題を発見し、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。 ○球技の学習に積極的に取り組み、作戦などについての話し合いに参加することや一人一人の違いに応じたプレイなどを認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ○学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることについて、言ったり書き出したりしている。 ○球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、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。 ○対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、学習した具体例を挙げている。 ○球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 <技能> ●ゴール型 ○ゴール方向に守備者がいない位置でシュートをすることができる。 ○マークされていない味方にパスをき出すことができる。 ○得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。 ○パスやドリブルなどでボールをキープすることができる。 ○ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。 ○パスを受けるために ゴール前の空いている</p>	<p>○提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ○提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ○仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 ○作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。 ○練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ○健康・安全に留意している。</p>
------------------------------------	--	---	--	---

○ボールを受け取った後、ボールの正面に立ち、ボールの正面に構えることができる。
○ボールを持っている相手をマークすることができる。

●ネット型

○サービスでは、ボールやラケットの中心付近で捉えることができる。
○ボールを返す方向にラケット面を向けて打つことができる。
○味方が操作しやすい位置にボールをつなぐことができる。
○相手側のコートにボールを返すことができる。
○テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むことができる。
○相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。

○プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻ることができる。
○ボールを打ったり受けたりした後、ボールや相手に正対することができる。

●ベースボール型

○投球の方向と平行に立ち、肩越しにバットを構えることができる。
○地面と水平になるようにバットを振り抜くことができる。
○スピードを落とさずに、タイミングを合わせて塁を駆け抜けることができる。
○打球の状況によって塁を進んだり戻ったりすることができる。
○ボールの正面に回り込んで、緩い打球を捕ることができる。

○投げる腕を後方に引きながら投げ手と反対側の足を踏み出し、体重を移動させながら、大きな動作でねらった方向にボールを投げることができる。

○守備位置から塁上へ移動して、味方からの送球を受けることができる。
○決められた守備位置に繰り返し立ち、準備姿勢をとることができる。

・各ポジションの役割に応じて、ベースカバーやバックアップの基本的な動きをすること。

<p>F武道 (柔道)</p>	<p>6</p>	<p>○技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する。 ○基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができるようにする。 ○攻防などの自己の課題を発見し、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。 ○武道の学習に積極的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど意欲をもち、じ技を用いないなど健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることを理解している。 ○武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があることを理解している。 ○武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的な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。 ○武道はそれぞれの種目で、主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 ・○試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることを理解している。 <技能> ●柔道 ○姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる。 ○崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。 ○進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができる。 ○横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる。 ○後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる。 ○前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で</p>	<p>○提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ○提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ○体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ○用具等の準備や後片付け、審判などの分担当した役割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認めようとしている。 ○禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</p>
---------------------	----------	---	---	--	--

畳を強くたたくことができる。
○取は膝車をかけて投げ、受は受け身をとることができる。
○取は支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができる。
○取は体落としをかけて投げ、受は受け身をとることができる。
○取は大腰をかけて投げ、受は受け身をとることができる。
○取は大外刈りをかけて投げ、受は受け身をとることができる。
○取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる。
○取はけさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる。
○受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる。

<p>Gダンス (現代的なリズムのダンス)</p>	<p>5</p>	<p>○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、表現の仕方などを理解する。 ○イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流ができるようにする。 ○表現などの自己の課題を発見し、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。 ○ダンスの学習に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた表現や役割を認めることなどに意欲をち、健康や安全に気を配ることができるようにする。</p>	<p><知識> ○ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができることについて言ったり書きたたりしている。 ○ダンスは、様々な文化の影響を受け発展してきたことを理解している。 ○それぞれのダンスには、表現の仕方に違いがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ○ダンスはリズムカルな全身の動きに関連した体力が高まることについて、学習した具体例を挙げている。 <技能> ●現代的なリズムのダンス ○自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ることができる。 ○軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたき、ストップを入れるなどリズムを捉えて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてりずらしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ることができる。 ○シンコペーションやアフタービート、休止や倍速など、リズムに変化を付けて踊ることができる。 ○短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせるダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ることができる。</p>	<p>○提示された事例を参考に、自分の興味や関心に合ったテーマや踊りを設定している。 ○提示された踊りのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間やグループの課題や出来映えを伝えている。 ○提供されたテーマや表現の仕方から、自己やグループの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ○仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、グループへの関わり方を見付けている。 ○体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための表現や交流を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>○ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ○仲間の手助けをしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ○簡単な作品創作などについての話合いに参加しようとしている。 ○一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとする。 ○健康・安全に留意している。</p>
-------------------------------	----------	---	---	--	---

※天候などによっては変更もありうる。

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む、理解できるようにする。	○身体对环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持ち、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む、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持ち、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、その解決を目指した学習に主体的に取り組む、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持ち、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。

<p>A体づくり運動</p>	<p>7</p>	<p>○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。 ○体づ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。</p>	<p><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、偏りがいないか、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。</p> <p><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。</p>	<p>○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。</p>	<p>○体づくり運動の学習に自主的に取り組みようとしている。 ○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。</p>
----------------	----------	--	--	--	---

<p>B器械運動 (マット・跳び箱運動)</p>	<p>○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。</p>	<p><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) ○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</p>	<p>○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。</p>	<p>○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。</p>
------------------------------	---	---	---	---

さ上がりやすくなるための動き方で、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。

○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。

○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)

○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。

○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。

○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)

○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。

○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。

○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。

<p>○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)</p>	<p>27</p>	<p>○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。</p>	<p><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、力みのないリズム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 ○リズムカルに腕を振り、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。 ●ハードル走 ○スタートダッシュから1台目のハードルを勢</p>	<p>○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。</p>	<p>○陸上競技の学習に自主的に取り組みようとしている。 ○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>
--	-----------	--	---	---	--

いよく走り越すことができる。

○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。

○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

○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。

○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。

○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

○リズム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。

○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。

--	--	--	--	--

<p>D水泳 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)</p>	<p>○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なる。 ○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。</p>	<p><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。</p> <p><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。 ○ブ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ングさせることができる。</p>	<p>○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。</p>	<p>○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>
-------------------------------------	---	--	---	--

●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。

○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

○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。

○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。

<p>E球技 (ゴール型・ネット型・ベースボール型)</p>	<p>○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し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</p>	<p><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出すために、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出すために、進行方向から離れることができる。 ○ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守</p>	<p>○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。 ・ 球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」</p>	<p>○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し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。</p>
------------------------------------	---	---	---	---

ることができる。

○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

○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。

○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。

○攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げることができる。

○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。

○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。

○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。

○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

○身体の軸を安定させてバットを振りぬくことができる。

○タイミングを合わせてボールを捉えることができる。

○ねらった方向にボールを打ち返すことができる。

○スピード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、

塁を走ることができる。

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。

空を飛んだボールにタッチすることが出来る。

○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事ができる

○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。

<p>Gダンス (現代的なリズムのダンス)</p>	<p>6</p>	<p>○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じ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。</p>	<p><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ム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付けて踊ることができる。</p>	<p>○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。</p>	<p>○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し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。</p>
-------------------------------	----------	--	---	---	--

※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。