

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
A体づくり運動	7	○体を動かす楽しさや心地よい味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した計画を立て取り組むことができるようにする。 ○体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとして、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全に配慮することができるようにする。 ○運動を続ける意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組みを工夫できるようにする。	○運動の計画の立て方について理解したこと言ったり、書き出したりしている。 ○体力を高める運動を身に付けたり、合理的に体力を高める方法を理解している。	○体ほぐしの運動のねらいを理解し、これを踏まえて、課題に応じた活動を選んでいる。 ○仲間とともに楽しむための方法を見つけ、仲間に伝えている。 ○実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。	○体づくり運動に主体的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとして、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとして、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。
B器械運動 マット運動	6	○回転系や巧技系の技で構成し演技するための、滑らかで安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができるようにする。 ○器械運動に主体的にとりくむとともに、より演技を讀えようとして、互いに助け合い教え合おうとするとともに、健康・安全を確保することができるようにする。 ○技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた取り組み方を工夫できるようにする。	○知識 ・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について理解している。 ○技能 ・切り返し系や回転系の滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。 ・回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を加えた技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	○提示された動きのポイントや、つまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えている。 ○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発表を行う方法を見つけ、仲間に伝えている。 ○学習した競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。	○主体的に取り組むとともに、練習の補助をしたり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および修正などを認めようとしている。 ○健康・安全に留意している。
C陸上競技 短距離・リレー	7	○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種特有の技能を身につけることができるようにする。 ○主体的に取り組むとともに、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、自己の責任を果たそうとすることなどや健康・安全を確保することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	○知識 ・陸上競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について理解している。 ○技能 ・滑らかな動きで速く走ることやバトンの受け渡しでタイミングを合わせることができる。 ・中間走へのつなぎを滑らかにするなどして速く走ることができる。	○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ている。	○主体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。 ○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。
C陸上競技 長距離	7	○効率のよい動きを身につけ、ペースを守り一定の距離を走ることができる。 ○陸上競技の学習に主体的に取り組むとともに、健康・安全に留意することができるようにする。 ○関連して高まる体力について理解し、安全上の留意点を他の場面に当てはめることができるようにする。	○知識 ・陸上競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について理解している。 ○技能 ・一定のペースを守り、一定の距離を走ることができる。	○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ている。 ○学習した安全の留意点を他の練習に当てはめることができる。	○主体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。 ○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。
C陸上競技 走り幅跳び	4	○自己に適した助走と踏み切りを身に付け、より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。 ○陸上競技の学習に主体的に取り組むとともに分担した役割を果たそうとする。 ○関連して高まる体力について理解し、動きなどの自己や仲間の課題を発見することができる。	○知識 ・陸上競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について理解している。 ○技能 ・自己に適した距離、又は歩数を見つけ、スピードに乗った助走から力強く踏み切ることができる。	○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ている。	○主体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。 ○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。

D水泳	8	○複数の泳法について、記録の向上や競技の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができる。 ○水泳の学習を主体的に取り組むとともに、水の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	○知識 ・水泳の特性や成り立ち、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について理解している。 ○技術 ・クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 ・平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く、早く泳ぐことができる。 ・背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 ・バタフライでは、手と足、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、またはリレーをすることができる。	○泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ○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ている。 ○水泳を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見つけている。	○主体的に取り組もうとしている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦およ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。
E球技 ゴール型 バスケットボール	5	○安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前へ侵入などから攻防を展開できる。 ○主体的に取り組む、フェアなプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、作戦などの話し合いに貢献しようとする、健康・安全を確保することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。	○知識 ・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について理解している。 ○技術 ・ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走りこむなどの動きができる。	○ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技能を身につけるための運動のポイントを見つけている。 ○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している。	○主体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。 ○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。 ○作戦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。
E球技 ゴール型 ハンドボール	9	○空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前での攻防ができるようにする。 ○仲間との学習を援助しようとする、作戦の話し合いに参加しようとする、健康・安全に留意することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、球技に関連して高まる体力について理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。	○知識 ・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について理解している。 ○技術 ・ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走りこむなどの動きができる。	○ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技能を身につけるための運動のポイントを見つけている。 ○提供された練習方法から、自己のチームや課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○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している。	○主体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。 ○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。 ○作戦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。
E球技 ゴール型 サッカー	10	○空間に仲間と連携して走り込み、マークをかわしてゴール前での攻防ができるようにする。 ○球技に主体的に取り組む、フェアなプレイを守ろうとする。また、分担した役割を果たそうとすることができるようにする。 ○球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方について理解し、技能を身につけるための運動のポイントを見つけ、課題に応じた練習方法を選択できるようにする。	○知識 ・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について理解している。 ○技術 ・ゴール前での攻防を展開するためのボール操作と空間に走りこむなどの動きができる。	○ボール操作やボールを持たないときの動きなどの技能を身につけるための運動のポイントを見つけている。 ○提供された練習方法から、自己のチームや課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○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している。	○主体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。 ○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。 ○作戦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。

E球技 ネット型 バレーボール	6	○ネット型では、役割や作戦に応じたボール操作や安定した用具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展開することができるようにする。 ○球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にすること、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなど、健康・安全に確保することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	○知識 ・技術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について理解している。 ・試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ○技術 ・空いた場所をめぐる攻防を展開するための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ができる。	○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。 ○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良い取り組みを見つけ、理由を添えて他者に伝えている。 ○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、チームへの関わり方を見つけている。	○主体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。 ○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。 ○作戦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。
E球技 ベースボール型 ソフトボール	4	○基本的な技能や仲間との連携した動きによって攻防を展開することができる。 ○球技を主体的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについて話し合いに参加しようとするなど、健康・安全に確保することができるようにする。 ○技術の名称や行い方、試合の行い方について理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	○知識 ・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について理解している。 ○技術 ・攻防を展開するための基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などの動きができる。	○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。 ○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良い取り組みを見つけ、理由を添えて他者に伝えている。 ○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、チームへの関わり方を見つけている。	○主体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。 ○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。 ○作戦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。
F武道 柔道	5	○相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて攻防を展開することができる。 ○柔道を主体的に取り組もうとする。相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、仲間の学習を援助すること、安全に気を配ることができるようにする。 ○柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	○知識 ・柔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(体さばきや崩し等)があること。 ○技術 ・投げたり抑えたりなどの相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。	○提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題やできばえを伝えている。 ○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つけ、仲間に伝えている。	○相手を尊重する気持ちを込めて、独自の作法や所作等を守ろうとする。 ○禁じ技を用いないなど健康・安全に留意すること。
Gダンス 現代的なリズムのダンス	4	○リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊ることができる。 ○ダンスを主体的に取り組むとともに、互いの違いやよさを認め合おうとすること、自己の責任を果たそうとすること、健康・安全を確保することができるようにする。 ○ダンスの特性、表現の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	○知識 ・ダンスの特性や由来、表現の仕方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 ○技能 ・リズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って全身で踊るための動きができる。	○発表の場面で、互いの違いや良さを認め、仲間に伝えている。 ○課題に応じた練習方法を選び、良い動きや表現と自己や仲間の表現を比較して、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。 ○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つけている。	○仲間に課題を伝えあったり教え合ったりして、お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。
H体育理論 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、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、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考・判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。 ○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むことができるようにする。	○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・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。

健康な生活と疾病の予防	11	○感染症の予防およ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。	○感染症の予防およ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。	○感染症の予防およ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、疾病等の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。	○感染症の予防およ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、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。
健康と環境	9	○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および生活に伴う廃棄物の衛生的管理など、健康と環境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・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。