

評価規準（令和２年度）【体育】３学年

内容のまとめり	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体ほぐしの運動	〔知〕体ほぐしの運動の行い方がわかる。 〔知〕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ことを通して、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〕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。 〔思〕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。 〔思〕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〕体ほぐしの運動に進んで取り組んでいる。 〔主〕きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 〔主〕使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 〔主〕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。 〔主〕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。
多様な動きを作る運動	〔知〕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	〔思〕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。 〔思〕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。 〔思〕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〕多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。 〔主〕きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 〔主〕使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 〔主〕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。 〔主〕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。

	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。		
マット運動	〔知〕マット運動のいろいろな技の行い方がわかる。 〔知〕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。 〔知〕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。	〔思〕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。 〔思〕技のできばえを振り返って，自分の課題を見付けている。 〔思〕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。 〔思〕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〕マット運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 〔主〕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。 〔主〕器械・器具の準備や片付けを，友達と一緒にしている。 〔主〕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。 〔主〕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。
多様な動きをつくる運動	〔知〕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	〔思〕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。 〔思〕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。 〔思〕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〕多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。 〔主〕きまりを守り，誰とでも仲よく励まし合っている。 〔主〕使用する用具の準備や片付けを，友達と一緒にしている。 〔主〕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。 〔主〕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。

	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。		
かけっこ・リレー (運動会に向けて)	〔知〕 かけっこ・リレーの行い方がわかる。 〔知〕 スタート姿勢から素早く走り出すことができる。 〔知〕 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。 〔知〕 走りながら、タイミングよくバトンの受渡しができる。 〔知〕 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。 〔知〕 最後まで全力で走ることができる。	〔思〕 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。 〔思〕 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。 〔思〕 競走の仕方について考え、競走の規則などを話し合って決めたり、選んだりしている。 〔思〕 かけっこ・リレー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〕 かけっこ・リレーに進んで取り組んでいる。 〔主〕 きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 〔主〕 使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 〔主〕 勝敗を受け入れている。 〔主〕 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。 〔主〕 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。
リズムダンス	〔知〕 リズムダンスの行い方がわかる。 〔知〕 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。 〔知〕 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〕 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。 〔思〕 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。 〔思〕 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と一緒に踊るなどして伝えている。	〔主〕 リズムダンスに進んで取り組んでいる。 〔主〕 リズムダンスに取り組む際に、誰とでも仲よくしている。 〔主〕 場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にしている。 〔主〕 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。 〔主〕 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。

水泳運動	〔知〕 【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、股くぐり、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〕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。 〔思〕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。 〔思〕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。 〔思〕自分で試したい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〕水泳運動に進んで取り組んでいる。 〔主〕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、きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 〔主〕使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 〔主〕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。 〔主〕準備運動や整理運動を正しく行う、バ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認している。
鉄棒	〔知〕鉄棒運動のいろいろな技の行い方がわかる。 〔知〕自分の力に合った支持系の基本的な技ができる。 〔知〕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。	〔思〕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。 〔思〕技のできばえを振り返って、自分の課題を見付けている。 〔思〕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。 〔思〕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〕鉄棒運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 〔主〕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。 〔主〕器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 〔主〕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。 〔主〕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。
持久走	〔知〕自分に合った無理のないペースで、3～4分間続けて走ることができる。	〔思〕自分のペースに合わせて、走り方や走るコースをくふうしている。	〔主〕進んで走ろうとする。 〔主〕途中であきらめず、最後まで続けて走ろうとする。
幅跳び・高跳び	〔知〕走り幅跳びの行い方がわかる。 〔知〕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。 〔知〕膝を柔らかく曲げて、両足で着地することができる。	〔思〕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。 〔思〕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く。 〔思〕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決めていく、選んだりしている。 〔思〕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〕走り幅跳びに進んで取り組んでいる。 〔主〕きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 〔主〕使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 〔主〕勝敗を受け入れている。 〔主〕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。 〔主〕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。
ハードル走	〔知〕小型ハードル走の行い方がわかる。 〔知〕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。 〔知〕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〕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く。 〔思〕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く。 〔思〕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。 〔思〕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いく、選んだりしている。 〔思〕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〕小型ハードル走に進んで取り組んでいる。 〔主〕きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 〔主〕使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にしている。 〔主〕勝敗を受け入れている。 〔主〕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。 〔主〕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。

リズムダンス (学芸会に向けて)	〔知〕 リズムダンスの行い方がわかる。 〔知〕 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。 〔知〕 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〕 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。 〔思〕 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。 〔思〕 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〕 リズムダンスに進んで取り組んでいる。 〔主〕 リズムダンスに取り組む際に,誰とでも仲よくしている。 〔主〕 場の設定や用具の片付けを,友達と一緒にしている。 〔主〕 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。 〔主〕 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。
キックベースボール (ベースボール型)	〔知〕 キックベースボールの行い方がわかる。 〔知〕 ねらったところにボールを蹴って得点につなげることができる。 〔知〕 ボールを捕ったり止めたりすることができる。 〔知〕 ボールが飛んだり,転がったりしてくるコースに入ることができる。 〔知〕 ボールを操作できる位置に動くことができる。	〔思〕 楽しくキックベースボールをするための規則の中から,自分の力に合った規則を選んでいる。 〔思〕 得点につなげるためのボールの蹴り方や攻め方を話し合っている。 〔思〕 友達がしているよい動きを見付けて友達に伝えている。 〔思〕 ボールを捕ったり止めたりすることやコースへの入り方など,自分で考えて行った工夫を動作や言葉で友達に伝えている。	〔主〕 キックベースボールに進んで取り組んでいる。 〔主〕 順番や規則を守り,誰とでも仲よくしている。 〔主〕 勝敗を受け入れている。 〔主〕 使用する用具等の準備や片付けを,友達と一緒にしている。 〔主〕 危険物が無いか,安全にゲームができるかなどの場の安全に気を付けている。
跳び箱	〔知〕 跳び箱運動のいろいろな技の行い方がわかる。 〔知〕 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。 〔知〕 基本的な技に十分に組み込んだ上で,それらの発展技に取り組むことができる。	〔思〕 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。 〔思〕 技のできばえを振り返って,自分の課題を見付けている。 〔思〕 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。 〔思〕 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〕 跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組んでいる。 〔主〕 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。 〔主〕 器械・器具の準備や片付けを,友達と一緒にしている。 〔主〕 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。 〔主〕 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。

プレルボール (ネット型)	〔知〕こぶしや前腕、または平手や両手を用いてボールを打ちつけることができる。 〔知〕ボールを打ちやすいように、体の向きや位置を変えることができる。 〔知〕作戦を意識しながら、目的に合ったボールの打ちつけ方をしたり、ボールを操作しやすい位置に体を移動したりすることができる。	〔思〕ゲームのしかたを知り、みんなが楽しめるように規則を工夫している。 〔思〕目的に合わせて動き方を工夫している。 〔思〕チームで話し合い、簡単な作戦を工夫している。	〔主〕規則を守りながら、進んでゲームを楽しもうとする。 〔主〕友達と協力しながら、用具の準備や片づけを進めようとする。 〔主〕勝敗を素直に受け入れようとする。 〔主〕友達と励まし合いながら練習やゲームに取り組もうとする。 〔主〕場や用具の安全を確かめようとする。
体づくり運動（縄跳び）	〔知〕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〕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。 〔思〕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。 〔思〕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〕多様な動きをつくる運動に進んで取り組んでいる。 〔主〕きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合っている。 〔主〕使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にしている。 〔主〕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。 〔主〕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。

スケート	〔知〕 左右の足を交互に上げ、調子よく片足滑走ができる。 〔知〕 片足滑走で、自分の思う方向へ滑ることができる。 〔知〕 直線で、重心移動をしながら片足に長く乗って滑ることができる。 〔知〕 Tの字ストップやイの字ストップで意識して止まることができる。	〔思〕 スケート学習のしかたを理解し、自分に合っためあてを立てている。 〔思〕 目指す滑り方を設定し、練習内容を選んでいる。	〔主〕 リンクや学習中のきまりを守り、安全に気を付けて運動しようとする。 〔主〕 進んで学習用具を準備したり、協力して運動する場をつくったりしようとする。 〔主〕 自分から進んで、新しい滑り方や止まり方に挑戦しようとする。
ラインサッカー (ゴール型)	〔知〕 ボールを持ったときに相手のゴールに体に向けて攻めることができる。 〔知〕 味方にパスを出すことができる。 〔知〕 ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動することができる。	〔思〕 ゴール型ゲームの行い方を知り、楽しくゲームを行うことができる人数やコート、プレー上の制限、得点のしかた、ゲームや練習をするときの規則などを選んでいる。 〔思〕 ボールをゴールに運ぶための攻め方を知り、簡単な作戦を選んでいる。	〔主〕 ゴール型ゲームに進んで取り組もうとする。 〔主〕 規則を守り、友達と励まし合って練習やゲームをしようとする。 〔主〕 ゲームの勝敗の結果を受け入れようとする。 〔主〕 用具の準備や片づけを、友達と一緒にしようとする。 〔主〕 場の危険物を取り除いたり、用具の安全を確かめたりしようとする。
保健	〔知〕 健康な生活について理解している。 〔知〕 心や体の調子が良いなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていることを理解している。 〔知〕 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解している。 〔知〕 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを理解している。	〔思〕 健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現している。	〔主〕 健康な生活の大切さに気づき、健康に良い1日の生活の仕方や生活環境についての学習に進んで取り組もうとしている。