評価規準（第１学年及び第２学年「Ｃ 陸上競技　ア　短距離・リレー」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○知識  ・陸上競技は， 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について，言ったり書き出したりしている。  ・陸上競技は，古代ギリシアのオリンピア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について，言ったり書き出したりしている。  ・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，学習した具体例を挙げている。  ・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，学習した具体例を挙げている。 | ○技能  ・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。 | ・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。 | ・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。  ・用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。 |

評価規準（第３学年「Ｃ 陸上競技　ア　短距離・リレー」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○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，言ったり書き出したりしている。  ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることについて，言ったり書き出したりしている。 | ○技能  ・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。 | ・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。 | ・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。 |

評価規準（第１学年及び第２学年「Ｃ 陸上競技　イ　長距離走」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○知識  ・陸上競技は， 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について，言ったり書き出したりしている。  ・陸上競技は，古代ギリシアのオリンピア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について，言ったり書き出したりしている。  ・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，学習した具体例を挙げている。  ・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，学習した具体例を挙げている。 | ○技能  ・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。 | ・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。 | ・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。  ・用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。 |

評価規準（第３学年「Ｃ 陸上競技　イ　長距離走」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○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，言ったり書き出したりしている。  ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることについて，言ったり書き出したりしている。 | ○技能  ・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。  ・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。 | ・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。 |

評価規準（第１学年及び第２学年「Ｃ 陸上競技　ウ　ハードル走」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○知識  ・陸上競技は， 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について，言ったり書き出したりしている。  ・陸上競技は，古代ギリシアのオリンピア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について，言ったり書き出したりしている。  ・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，学習した具体例を挙げている。  ・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，学習した具体例を挙げている。 | ○技能  ・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。  ・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歩でリズミカルに走ることができる。 | ・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。 | ・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。  ・用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。 |

評価規準（第３学年「Ｃ 陸上競技　ウ　ハードル走」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○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，言ったり書き出したりしている。  ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることについて，言ったり書き出したりしている。 | ○技能  ・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。  ・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。 | ・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。 | ・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。 |

評価規準（第１学年及び第２学年「Ｃ 陸上競技　エ　走り幅跳び」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○知識  ・陸上競技は， 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について，言ったり書き出したりしている。  ・陸上競技は，古代ギリシアのオリンピア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について，言ったり書き出したりしている。  ・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，学習した具体例を挙げている。  ・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，学習した具体例を挙げている。 | ○技能  ・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。 | ・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。 | ・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。  ・用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。 |

評価規準（第３学年「Ｃ 陸上競技　エ　走り幅跳び」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○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，言ったり書き出したりしている。  ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることについて，言ったり書き出したりしている。 | ○技能  ・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。 | ・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。 | ・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。 |

評価規準（第１学年及び第２学年「Ｃ 陸上競技　オ　走り高跳び」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○知識  ・陸上競技は， 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について，言ったり書き出したりしている。  ・陸上競技は，古代ギリシアのオリンピア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について，言ったり書き出したりしている。  ・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，学習した具体例を挙げている。  ・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，学習した具体例を挙げている。 | ○技能  ・リズミ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。 | ・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。 | ・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。  ・用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。 |

評価規準（第３学年「Ｃ 陸上競技　オ　走り高跳び」）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 観点 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に  取り組む態度 |
| 単元の評価規準 | ○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，言ったり書き出したりしている。  ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには，自己観察や他者観察などの方法があることについて，言ったり書き出したりしている。 | ○技能  ・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。  ・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。 | ・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。 | ・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。 |