第３学年　器械運動「マット運動」　指導と評価の計画

【単元目標】

知識及び技能	技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。 マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。
思考力，判断力，表現力等	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。
学びに向かう力，人間性等	器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技をたたえようとすること、互いに助け合い教えあおうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることができるようにする。

【単元指導計画及び評価計画】

時	学習内容	学習活動	評価機会
1	マット運動の特徴を知り、学習の見通しをもつ。（レディネステスト）	・学習の見通し、安全面の約束 ・試しの運動(回転系・巧技系)	態①
2	手を耳の横につけ、あごをひいてへそを見ながら、滑らかに回る。	・ドリル練習(かえるの足うち・壁倒立じゃんけん・前転・後転) ・前転の練習 ・段階表をもとに振り返る	知①
3	床を強くけり、足を高く振り上げて、腰の位置を高く上げる。	・ドリル練習(かえるの足うち・壁倒立じゃんけん・前転・後転) ・倒立の練習 ・段階表をもとに振り返る	技①・思①
④	倒立の姿勢から倒れるタイミングでゆっくり肘を曲げ、あごをひいて滑らかに回る。	・ドリル練習(かえるの足うち・壁倒立じゃんけん・前転・後転) ・巧技系(ほん転技群)の技の練習 ・段階表をもとに振り返る	技②
5	滑らかな倒立前転になるよう、個人課題に取り組む。	・ドリル練習(かえるの足うち・壁倒立じゃんけん・前転・後転) ・発表会に向けて、演技構成を考える ・段階表をもとに振り返る	思③・態③
6	連続技の技を選択し、練習する。	・ドリル練習(壁倒立じゃんけん・前転・後転) ・練習場所を選択し、個人課題に取り組む	態②
7	技と技のつなぎを確かめ、より滑らかに安定して演技できるように取り組む。 ・ドリル練習(壁倒立じゃんけん・前転・後転) ・練習場所を選択し、個人課題に取り組む		技③
8			思②
9	演技発表会	・自分で選択した練習場所で技の最終確認 ・発表会	総括的な評価

【評価規準と評価方法】
Ｅ器械運動〔第３学年〕

評価規準と評価方法	
知	① 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を理解している【観察，記述】
技	① 片足を振り上げ両手を着き、手首―肩―腰が一直線になる倒立をすることができる【観察】 ② 倒立姿勢からやや倒れかけたらゆっくり肘を曲げ、あごをひいて滑らかに回転することができる【観察】 ③ 技の中から、技の組み合わせの流れや技の静止に着目して構成し、演技することができる【観察】
思	① 選択した技の行い方や技の組み合わせについて、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。【観察，記述】 ② 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。【観察，記述】 ③ 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。【観察，記述】
態	① 器械運動の学習に自主的に取り組もうとしている【観察】 ② 仲間に課題を伝え合ったり補助しあったりして、互いに助け合い、教え合おうとしている【観察，記述】 ③ 健康・安全を確保し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとすること【観察】