第３学年　体育科　年間指導計画

月	領域・単元 A	B	C	D	E	F	G	時数	教科関連	単元のねらい	観点別評価の規準 運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	健康・安全についての知識・理解	備考 教材・教具
4			かけっこ・リレー⑥						体力テスト④	・かけっこ・リレー…距離を決めて調子よく走ったり，走りながらバトンパスをすることができる。	・競走や記録挑戦の活動を楽しんで取り組もうとする。	・バトンパスのしかたを知り，自分に合った課題を選んでいる。	・いろいろな走り出しの姿勢から素早く走り始めることができる。		バトン ストップウォッチ，コーン 走り方講師招請（24年度希望）
5	体ほぐし⑥									・体ほぐし…手軽な運動や律動的な運動を行い，体の調子を整え，体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。	・運動の楽しさを求め，進んで運動しようとする。	・手軽な体ほぐしの運動を通して心や体がリラックスすることに気づいている。	・手軽な体ほぐしの運動を経験し，体を動かす楽しさを味わうことができる。		各クラス配布の体ほぐしの資料を参照する
		鉄棒⑧						42	水泳教室	・体のバランスをとる運動…回る，寝ころぶ，起きる，座る，立つ，渡るなどの動きで構成されるバランスを保つ運動を通して，バランスをとる動きを身に付けることができる。	・体のバランスをとる運動に友達と仲よく，進んで取り組もうとする。	・いろいろな体のバランスをとる運動の行い方を知っている。	・姿勢や方向を意識し，回る，寝ころぶ，起きる，座る，立つ，渡るなどの運動に取り組み，体のバランスをとる動きを身に付けることができる。		平均台，マット，輪
6										・鉄棒…鉄棒運動の楽しさや喜びに触れ，基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができる。	・鉄棒運動に進んで取り組もうとする。	・自分の力に合った技を選んでいる。	・基本的な上がり技や支持回転技，下り技に取り組み，それぞれについて自己の能力に適した技ができる		逆上がり補助器，逆上がり補助ベルト，鉄棒ラバー
			小型ハードル走④		キックベース⑧					・小型ハードル走…小型ハードルを調子よく走り越えることができる。	・小型ハードル走に進んで取り組もうとする。	・運動の行い方を知り，自分に合った課題を見つけている。	・いろいろな小型ハードルを走り越えることができる。		ミニハードル，ゴム，カラーコーン
7				浮く・泳ぐ⑥						・キックベースボール…攻撃と守備を交代しながら，ボールを蹴る・捕る・投げる，全力で走ることを楽しむことができる。	・規則を守りながら，進んでゲームに参加しようとする。	・規則を知り，みんなが楽しめるように規則を工夫している。	・転がってくるボールを思い切り蹴ることができる。・転がってくるボールを両手で捕り，ねらったところに投げることができる。		ボール，ベース
										・浮く・泳ぐ…いろいろな浮き方やけ伸びをすることができる。また，浮き具を使ってばた足泳ぎやかえる足泳ぎができる。	・進んで浮く・泳ぐ運動に取り組もうとする。	・浮く運動や泳ぐ運動の動き方等を知り，めあてを持って取り組もうとしている。	・いろいろな浮き方やけ伸びをすることができる。		ビート板 （23年度実績外部講師2名が6時間）
8・9				浮く・泳ぐ④		表現⑩			運動会	・表現…動きのポイントを知り，その特徴をとらえて表現して，みんなで踊りを楽しむことができる。	・表現に進んで取り組もうとする。	・動きやリズムに変化に気をつけて楽しく踊ろうとしている。	・動きのポイントを知り，その特徴をとらえて表現することができる。		
			幅跳び・高跳び⑥							・幅跳び・高跳び…短い助走から調子よく踏み切って，遠くへ跳んだり，高く跳ぶことができる。	・きまりを守って，進んで運動しようとする。	・幅跳びや高跳びのしかたやポイントを理解している。	・助走して片足で踏み切り，両足で着地することができる。・助走して片足で踏み切り，足から着地することができる。		セフティマット，バー，巻き尺，
10		マット⑧						53		・マット…自分の力に合った技に取り組んだり，その技ができるようにしたりすることができる。	・マット運動に進んで取りもうとする。	・基本的な技の動き方や技のポイントを理解している。	・基本的な回転技や倒立技に取り組み，それぞれについて自己の能力に適した技ができる。		セフティマット，マット

					タグラグビー⑥					・タグラグビー…タグラグビーを楽しむために必要な簡単な攻め方や守り方などの技能を身に付けることができる。	・友達と協力してゲームを楽しもうとする。	・簡単な作戦について考えている。	・ボールを持って走る，後ろへパスする，前からのボールを捕るなどの簡単な技能を身に付けることができる。		タグ，ラグビーボール
11		跳び箱⑧								・跳び箱…基本的な支持跳び越し技ができるとともに，その発展技ができる。	・跳び箱運動に進んで取り組もうとする。	・自分のめあてに応じた練習や場を選んでいる。	・基本の技（開脚跳び・台上前転）に取り組み，跳び越すことができる。		跳び箱・セフティマット・ロイター板 踏み切り板調節器
12	スケート④				ラインサッカー⑧					・ラインサッカー…ボール操作やボールを持たないときの動きなどの基本的な技能を身に付け，易しいゲームができる。	・役割を分担し，友達と協力してゲームをしようとする。	・ゲームの行い方を知り，楽しくできる場や得点などの規則を工夫している。	・ボールを持ったときに，相手のゴールに体を向けて攻めることができる。		サッカーボール，コーン
										・スケート…リンクのきまりや学習中のきまりを守り，互いに協力し合って安全に運動することができる。	・リンクのきまり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。	・スケート学習のしかたを理解し，自分に合った課題を設定している。	・左右の足を交互に上げ，調子よく片足滑走ができる。		
1	縄跳び・輪④				プレルボール⑥					・プレルボール…こぶしや前腕を用いてボールを打ったり，味方にパスしたり相手コートに返したりしながら攻守の切り替えを楽しむことができる。	・規則を守りながら，進んでゲームを楽しもうとする。	・みんなが楽しめるように規則を工夫している。	・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。		ソフトバレーボール，コーン
2					ポートボール⑥					・ポートボール…パス，シュート，空いている場所に素早く動くなどの簡単な技能を身に付けて，ゲームを楽しむことができる。	・役割を分担して，ゲームに進んで取り組もうとする。	・学習のねらいや進め方を理解してポートボールを楽しんでいる。	・パスでボールをつないだり，シュートしたりすることができる。		バスケットボール、台
								20		・縄・輪…長縄，短縄や輪を操作していろいろな運動をすることができる。	・運動に進んで取り組もうとする。	・いろいろな飛び方を理解している。	・自分の力に合った運動に取り組み，なわ・輪などを操作する動きを身に付けることができる。		なわ，輪
3							保健④			・保健…毎日を健康に過ごすには，食事，運動，休養及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。 ・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。	・進んで課題を見つけたり，課題について調べたり，わかったことを発表したり，友達の発表を真剣に聞こうとしている。	・健康の状態と主体・環境の要因とのかかわりについて，1日の生活の仕方や身の回りの環境の清潔などの課題を見つけ，解決の方法を考え，判断できる。		・健康の状態には，主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていること，また，健康の保持増進には，1日の生活の仕方が深くかかわっていること，体の清潔，身の回りの環境を整えることが必要であることを理解し，知識を身に付けている。	

年間計画時数　１０５時間　備考　領域　A：体つくり運動　B：器械運動　C：走・跳の運動　D：浮く・泳ぐ運動　E：ゲーム　F：表現運動　G：保健