

3 学年 体育科年間授業計画

〔1 学期〕

月	4月							5月														6月							7月																																		
年時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43																				
領・種目	〔器械運動〕 「鉄棒運動」 ◇基本の技や進んだ技に挑戦したりする。P6 ※2学期履修 ※雨天時は屋内で次單元 ④ ←							〔体ほぐしの運動〕 ◇体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ③ P2							〔走・跳の運動（運動会に向けて）〕 ⑧ P32 「かっこ・リレー」◇いろいろなコースで競走したり、きまりを決めてリレーをする。・40～60m程度のかっこ、くねくねリレー、周回リレー、トラックリレー 〔集団行動〕 4列縦隊の集合 行進。気をつけ、休め、右向け右、回れ右。 P62							〔表現運動（運動会に向けて）〕 「リズムダンス」 ⑥ ◇リズムに合わせて弾んで踊ったり友達とかかわり合って踊ったりする。 P24							〔走・跳の運動〕 「小型ハードル走」 ⑤ ◇いろいろなリズムで走り越したり、自分にあったコースで競走したりする。 P42							〔多様な動きをつくる運動〕 用具操作や力試し P4 ※縄とびは冬 ②							〔ゲーム〕ゴール型 「ボール運びゲーム」 ◇タグを取られないように工夫して、ゲームをする。 ※ハチマキで代用するか、タッチラグビーで行う。 ⑥ P50							〔浮く・泳ぐ運動〕 ④ ◇いろいろな浮き方をしたり面かぶりクロールや平泳ぎをしたりする。 P20							〔新体力テスト〕 ⑤ (事前練習1時間) ◇テストを正しく行って、自分の体力を確かめる。 P63						
学行	入学式							避難訓練							運動会							水泳教室							体力テスト																																		

〔2 学期〕


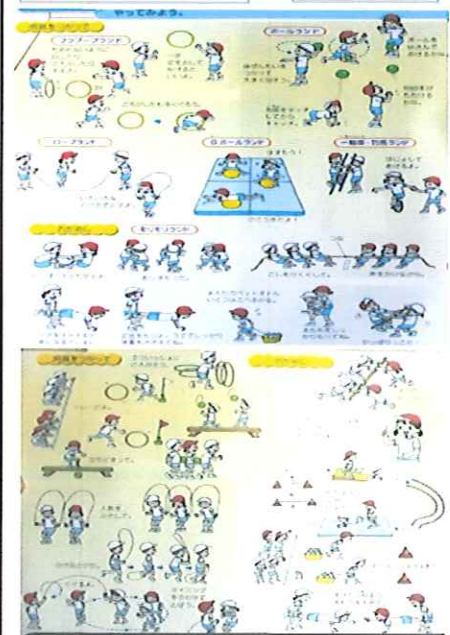
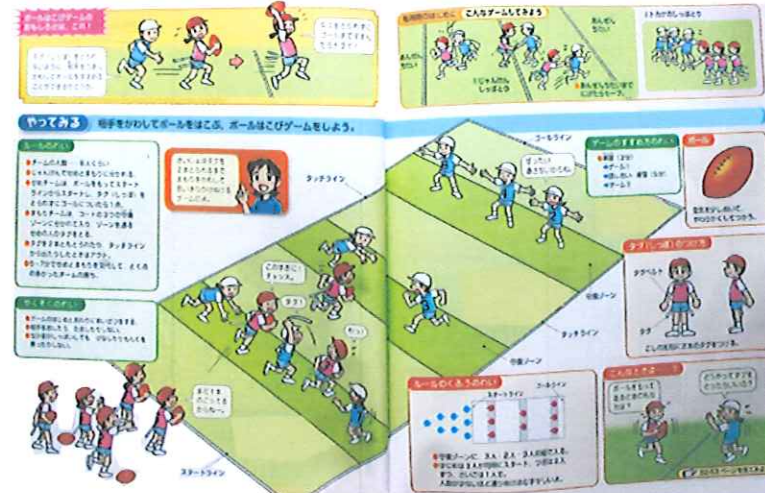
月	8月				9月													10月					11月							12月															
年時	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
領・種目	〔器械運動〕 「鉄棒運動」 ◇基本の技や進んだ技に挑戦したり、できる技を組み合わせたりする。 ④ P6				〔走・跳の運動〕 「走り幅跳び」 ⑤ ◇リズムカルな助走で調子よく踏み切り、遠くへ跳ぶ。 ※第1時はロイター板とセフティマット使用がオススメ P34													〔多様な動きをつくる運動〕 ③ ◇バランスをとり、用具を使っていろいろな動きを身に付ける。 P30(P4の練習)					〔表現〕 ④ 「ちびっこ忍者の対決」 ◇忍者の忍びや対決などの特徴をとらえて、あらわしたい感じを踊る。 P44					〔体ほぐしの運動〕 ◇体を動かす楽しさや心地よさを味わう。 ③ P28							〔多様な動きをつくる運動〕 ③ ◇バランスをとり、跳びのりしていろいろな動きを身に付ける。 P48							〔器械運動〕 「跳び箱運動」 ◇基本の技や進んだ技に挑戦したりする。 ※腕支持の基本運動を毎時予備運動で行う。 ・開脚跳び ・かかえ込み跳び ・横跳び・台上前転 ・大きな台上前転 P54			
学行	演劇鑑賞教室				避難訓練													学習発表会					村お話大会																						

〔3 学期〕

月	1月					2月														3月									
年時	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105							
領・種目	〔スキー〕 「歩くスキー」 ◇やさしいコースを滑ったり、歩いたりする。 ④ P60					〔保健〕 「健康な生活」 ④ ・健康という宝物 ・健康によい一日の生活 ・体の清潔 ・健康によい環境														〔多様な動きをつくる運動〕 ② 「なわとび」 ◇技跳び、持久跳び、長縄跳び 〔器械運動〕「マット運動」 ⑥ ◇基本の技や進んだ技に挑戦したり、できる技を組み合わせたりする。 ・前転、開脚前転、後転、開脚後転、壁倒立、補助倒立、頭倒立、ブリッジ、腕立て横跳び越し、側方倒立回転 P16					〔ゲーム〕・ネット型 「プレルボール」 ⑥ ◇みんなで攻め方や守り方を工夫して、プレルボールやアタックプレルボールをする。 ※高跳び用支柱等にバドミントンネットを張る。ボールは応相談。 P58				
学行	スキー教室					避難訓練														縄跳び大会					卒業式				

領域	内容	時間
体づくり運動	体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動	16.0
器械運動	マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動	21.0
走・跳の運動	かっこ・リレー、小型ハードル、幅跳び	18.0
泳ぐ・浮く運動	泳ぐ運動、浮く運動	4.0
ゲーム	ゴール型ゲーム、ネット型ゲーム、バースポール型ゲーム	23.0
表現運動	表現、リズムダンス	10.0
スキー	歩くスキー	4.0
新体力テスト		5.0
保健	健康な生活	4.0

### 3学年体育単元指導計画③

5月					6月									
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
<h4>小型ハードル走【5時間】</h4> <p>ねらい…いろいろなリズムで小型ハードルを走り越したり、自分に合ったコースで競走したりする。 進め方…毎時始めに「こんな運動してみよう」を。</p>					<h4>遊具の遊び【2時間】</h4> <p>ねらい…用具を使ったり力試しをしたりして、いろいろな動きを身につける。 ※次の単元との複合も可</p>		<h4>ボール運びゲーム【6時間】</h4> <p>ねらい…タグを取られないよう工夫してボール運びゲームをする。 進め方…毎時始めに「こんなゲームしてみよう」。単元前半に「やってみる」を行い、単元後半の「ひろげる」に進む。</p>							
<p>こんな運動してみよう (例)〇くねくねハードル</p>					<p>やってみる 〇用具を使った運動や力試しの動きをできるかやってみよう</p>		<p>ひろげる 〇やってみた動きを工夫しよう</p>		<p>こんな運動してみよう (例)〇ジャンケンしっぽ取り 〇とかげのしっぽ取り</p>					
<p>やってみる 〇いろいろなコースを作って走り越そう ・いろいろなハードル4台を不規則に置く。 ・ハードル間を3歩で調子よく走れるコースを作る。</p>					<p>ひろげる 〇自分に合ったコースで競走しよう ・グループ内やグループ対抗で、1対1の競走をする。 ・きまりを決めたり競走の仕方を工夫したりする。</p>		<p>やってみる 〇相手をかかわしてボール運びゲームをしよう。</p>		<p>ひろげる 〇チームで攻め方・守り方を工夫してボール運びゲームをしよう。</p>					
<p>ちょうじよく走りこせるコースをつくって走ってみよう</p> <p>①ハードルの数を3歩でちょうじよく走れるコースをつくって走る。 ②ほかのグループの人がつくったコースで走る。</p> <p>1歩はどのあたりかな？ 足もちょうじよく歩けるよ！</p> 							<p>やってみる 相手をかかわってボールをこぼさず、ボール運びゲームをしよう。</p> 							
<p>態度：進んで用具の準備をしたり、安全を確かめたりしている。</p>					<p>思考・判断：置き方を工夫し調子よく走れるコースを作ることができる。</p>		<p>技能：ハードルを調子よく走り越すことができる。</p>		<p>態度：進んで用具の準備をしたり、コート上の危険物を取り除いている。</p>					
					<p>態度：進んで用具の準備をしたり、安全を確かめたりしている。</p>		<p>思考・判断：ルールを正しく理解しチームの特徴に合った攻め方・守り方や練習の仕方を工夫している。</p>		<p>技能：相手をかかわず動きやボールのパス・キャッチが上手にできる。</p>					