2025/4/30

第3学年　体育科年間指導計画（105時間）

学期	月	単元名　〇付数字…時間数 屋外	屋内	内容・単元別評価規準	評価方法例
1学期	4月	**走・跳の運動** *かけっこ・リレー⑥* ・かけっこ ・周回リレー	**体つくり運動** *体ほぐしの運動②* ・集団行動	**体ほぐし運動** 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　運動の仕方によって気持ちが変わることに気付き、友達と一緒に運動したり、用具を使って運動したりするなど、楽しく運動のできる行い方を選んでいる。	観察 観察、学習カード
			体つくり運動 *多様な動きをつくる運動③* ・移動　・用具（ボール）	**多様な動きをつくる運動** 運　体を移動する運動や用具を操作する運動に取り組み、体の基本的な動きを身に付けることができる。 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れている。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード
	5月		**表現運動** *表現⑦* ・具体的な生活からの題材	**かけっこ・リレー** 技　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したりすることができる。 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫している。	観察 観察、発言 観察、学習カード
				表現 技　身近な生活などの題材からその主な特徴をとらえ、対比する動きを組み合わせたり、繰り返したりして踊ったりすることができる。 学　運動に進んで取り組み、誰とでも仲よく練習や発表をしたり、場の安全に気を付けたりしようとしている。 思　自己の能力に適した課題を見付け、練習や発表の仕方を工夫している。	観察 観察、発言 観察、発言
	6月	**ゲーム** *ベースボール型ゲーム⑧* ・キックベース		**キックベース** 技　蹴る、捕る、投げるなどの基本的な動きを身に付け、易しいゲームをすることができる。 学　運動に進んで取り組み、ルールを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　ルールを工夫したり、ゲームに応じた簡単な作戦を立てたりしている。	観察、発言 観察、発言 観察、発言、学習カード
		走・跳の運動 *幅跳び⑥* ・短い助走での幅跳び		**幅跳び** 技　短い助走から調子よく前方に踏み切り、膝を柔らかく曲げて両足で着地することができる。 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫している。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード
	7月	**浮く・泳ぐ運動** *浮く・泳ぐ運動⑫* ・伏し浮き、背浮き ・け伸び ・ばた足、かえる足 ・補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク ・呼吸を伴わない面かぶりクロール・平泳ぎ ・呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ　等		**浮く・泳ぐ運動** 技　伏し浮きやけ伸びなどの基本的な浮く運動や、呼吸をしながら初歩的な泳ぎをすることができる。 学　運動に進んで取り組み、仲よく運動したり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりしようとしている。 思　自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫している。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード
2学期	8月				
	9月	**走・跳の運動** *小型ハードル走④* ・いろいろなリズムでの小型ハードル越え		**小型ハードル走** 技　小型ハードルを自分に合ったリズムで走り越すことができる。 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫している。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード
		ゲーム *ゴール型ゲーム⑨* ・タグラグビー		**タグラグビー** 技　投げる、捕るなどの基本的なボール操作やボールを持たないときの動きを身に付け、易しいゲームをすることができる。 学　運動に進んで取り組み、ルールを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　ルールを工夫したり、ゲームに応じた簡単な作戦を立てたりしている。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード
	10月	**器械運動** *鉄棒運動⑥* ・基本的な上がり技 ・基本的な支持回転技 ・基本的な下り技	**体つくり運動** *多様な動きをつくる運動遊び⑤* ・移動 ・用具（なわ・輪） ・力試し（すもう）	**鉄棒運動** 技　自分の力に合った基本的な上がり技や支持回転技、下り技ができる。 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　自己の能力に適した課題をもち、技ができるための練習方法や場を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
				多様な動きをつくる運動 運　体のバランスや移動、力試し、用具の操作などの運動に取り組み、それらを組み合わた動きを身に付けることができる。 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れている。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード
	11月		**器械運動** *マット運動⑦* ・基本的な回転技 ・基本的な倒立技	**マット運動** 技　自分の力に合った基本的な回転技や倒立技ができる。 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　自己の能力に適した課題をもち、技ができるための練習方法や場を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
	12月	**ゲーム** *ゴール型ゲーム⑦* ・ハンドボールを基にした易しいゲーム		**ハンドボール** 技　投げる、捕るなどの基本的なボール操作やボールを持たないときの動きを身に付け、易しいゲームをすることができる。 学　運動に進んで取り組み、ルールを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　ルールを工夫したり、ゲームに応じた簡単な作戦を立てたりしている。	**観察** **観察、発言** **観察、発言、学習カード**
3学期	1月		**体つくり運動** *多様な動きをつくる運動⑦* ・バランス ・力試し ・用具（ボール、なわ、輪、Gボール） ・組み合わせ	**多様な動きをつくる運動** 運　体のバランスや移動、力試し、用具の操作などの運動に取り組み、それらを組み合わた動きを身に付けることができる。 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り、仲よく運動したり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　多様な動きをつくる運動の行い方を知り、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れている。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード
	2月		**器械運動** *跳び箱運動⑥* ・開脚跳び ・台上前転	**毎日の生活と健康** 学　進んで学習に取り組み、毎日の生活と健康について調べたり、分かったことを発表したりしようとしている。 思　健康な生活を送るために、自己の生活を見つめ直したり、課題を見付けその解決方法を考えたりしている。 知　健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解している。	観察、発言 観察、発言、ワークシート 観察、ワークシート
				跳び箱運動 技　自分の力に合った基本的な支持跳び越し技や回転技ができる。 学　運動に進んで取り組み、きまりを守り仲よく運動したり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　自己の能力に適した課題をもち、技ができるための練習方法や場を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
	3月	**ゲーム** *ゴール型ゲーム⑥* ・ラインサッカー	**保健** *毎日の生活と健康④* ・健康な生活とわたし ・1日の生活の仕方 ・身の回りの環境	**ラインサッカー** 技　蹴る、止めるなどの基本的なボール操作やボールを持たないときの動きを身に付け、易しいゲームをすることができる。 学　運動に進んで取り組み、ルールを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりしようとしている。 思　ルールを工夫したり、ゲームに応じた簡単な作戦を立てたりしている。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード

年間指導計画作成上の工夫	