

第4学年 体育科年間指導計画(105時間)

学期	月	単元名　○付数字…時間数		内容・単元別評価規準	評価方法例
		屋外	屋内		
1 学期	4月	走・跳の運動 かけっこ・リレー⑤ ・かけっこ ・周回リレー	体づくり運動 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
			体づくり運動 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
	表現運動 表現⑤ ・空想の世界からの題材		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	
			表現運動 リズムダンス⑤ ・速さ、曲調の異なるロックやサンバのリズムの曲	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 ネット型ゲーム⑧ ・ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム	リズムダンス 技　軽快なリズムにのって全身で踊ることができる。 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	
			ソフトバレーボール 技　パスやサーブ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 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⑪ ・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	器械運動(屋外) 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 ・発展技	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	走・跳の運動 小型ハードル走⑥ ・40～50m程度の小型ハードル越え	器械運動 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 観察、発言 観察、発言、学習カード	
	9月		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⑥ ・ボートボール	ボートボール 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	
	10月	体づくり運動 多様な動きをつくる運動⑤ ・力試し(すもう) ・用具(ボール、なわ、一輪車、竹馬) ・バランス、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、それらを組み合わせることができる。 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、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード	
		走・跳の運動 高跳び⑥ ・短い助走での高跳び	高跳び 技　短い助走から調子よく上方に踏み切り、膝を柔らかく曲げて、足から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、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	
	11月	ゲーム ゴール型ゲーム⑦ ・ミニサッカー	器械運動 マット運動⑦ ・基本的な回転技 ・基本的な倒立技 ・発展技	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		器械運動 跳び箱運動⑥ ・基本的な切り返し系の技 ・基本的な回転系の技 ・発展技	ミニサッカー 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
3 学期	1月	スケート スケート② ・基本的な滑り方、止まり方	保健 育ちゆく体とわたし④ ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化 ・体をよりよく発育・発達させるための生活	育ちゆく体とわたし 学　進んで学習に取り組み、体の発育・発達について調べたり、わかったことを発表したりしようとしている。 思　よりよく体の発育・発達をさせるために、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　体の発育・発達についてや、それらをよりよくするための生活方法について理解することができる。	観察、発言 観察、発言、ワークシート 観察、ワークシート
	2月		体づくり運動 多様な動きをつくる運動④ ・力試し ・用具(ボール、なわ、一輪車、竹馬) ・バランス、組み合わせ	スケート 技　スケートの特性に応じた直線滑走や曲線滑走、さまざまな止まり方で、ゲームや競走、表現をすることができる。 学　リンク使用のきまりを守り、安全に気をつけながら学習しようとする。 思　学習の仕方を理解し、練習の方法を工夫しながら課題解決に向けて学習している。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード 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 ・フラッグフットボール	フラッグフットボール 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	
年間指導計画作成上の工夫		○年度初めは、体ほぐしの運動として、集団行動を指導する。 ○体力テスト4時間分は、余剰時間に実施する。 ○浮く・泳ぐ運動は原則として、週当たり4時間と2時間とを隔週で実施する。 ○すもうは、体づくり運動の「力試し」として、5時間実施する。 ○走・跳の運動「高跳び」の運動は、第3・第4学年の系統性を考えながら「幅跳び」と合わせて行ってもよい。			