

第5学年 体育科年間指導計画(90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	陸上運動 短距離走・リレー④ ・短距離走 ・いろいろな距離でのリレー	体づくり運動 体ほぐしの運動② ・集団行動	短距離走・リレー 技 一定の距離を全力で走ったり、バトンパスをしたりすることができる。 学 競走したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、短距離走・リレーの運動に進んで取り組もうとしている。 思 競走や記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
		表現運動 表現⑥ ・激しい感じの題材 等		体ほぐしの運動 学 体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、運動に進んで取り組もうとしている。 思 体ほぐしの運動には、気付き・調整・交流のねらいがあることを知り、ねらいに応じた運動を選んでいる。	観察 観察、学習カード
	5月		体づくり運動 体力を高める運動② ・体の柔らかさ ・巧みな動き ・力強い動き	体力を高める運動 技 巧みな動きや力強い動きのねらいに合った運動ができる。 学 自分の体力に応じて体力を高めることができるよう、運動に進んで取り組もうとしている。 思 巧みな動きや力強い動きのねらいを知り、自分の体力に応じた運動を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
			ボール運動 ネット型⑥ ・ソフトバレーボール	ソフトバレーボール 技 簡易化されたゲームで、サーブやレシーブ、トスやアタックなどのチームの連携による攻撃や守備をするための動きができる。 学 運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりしようとしている。 思 ネット型のゲームの行い方を知るとともに、自分のチームの特徴に応じた攻め方や作戦を考えている。	観察 観察、発言 観察、発言、 学習(チーム)カード
	7月		水泳 水泳⑭	心の健康 心の健康④ ・心の発達 ・心と体の相互の影響 ・不安や悩みへの対処	心の健康 学 心の健康について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 思 心の健康について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。 知 心の発達や心と体の相互の影響、不安や悩みへの対処について理解したことを発言したり、書いたりしている。
			水泳 技 手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができる。 学 続けて長く泳ぐ楽しさや喜びに触れることができるよう、水泳に進んで取り組んでいる。 思 記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード	
2 学期	8月	・25～50m程度を目安にしたクロール ・25～50m程度を目安にした平泳ぎ	保健 けがの防止④ ・交通事故、けがと防止 ・けがの手当て	けがの防止 学 けがの防止について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 思 けがの防止について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。 知 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止、及びけがの手当てについて理解したことを発言したり、書いたりしている。	観察 観察、発言 観察、発言、学習カード
	9月	陸上運動 ハードル走④ ・40～60m程度のハードル走		ハードル走 技 ハードルをリズムカルに走り越えることができる。 学 競走したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、ハードル走の運動に進んで取り組もうとしている。 思 競走や記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
		陸上運動 走り幅跳び④ ・助走距離が15～20m程度の走り幅跳び	体づくり運動 体力を高める運動⑤ ・体の柔らかさ ・巧みな動き ・力強い動き(すもう)	体力を高める運動 技 体の柔らかさや持続する能力を高めるための運動のねらいに合った運動ができる。 学 自分の体力に応じて体力を高めることができるよう、運動に進んで取り組もうとしている。 思 体の柔らかさや動きを維持する能力を高める運動のねらいを知り、自分の体力に応じた運動を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
	10月		陸上運動 走り高跳び④ ・助走が5～7歩程度の走り高跳び	走り幅跳び 技 リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができる。 学 競争したり、目標記録に挑戦したりする楽しさや喜びに触れることができるよう、走り幅跳びの運動に進んで取り組もうとしている。 思 競争や記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
	11月	器械運動 鉄棒運動④ ・上がり技 ・支持回転技・下り技 ・技の組み合わせ	器械運動 跳び箱運動④ ・切り返し系の技 ・回転系の技	鉄棒運動 技 自分の力に合った安定した基本的な上がり技や支持回転技、下り技及びその発展技を繰り返したり組み合わせたりして運動できる。 学 技を高めたり、組み合わせたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、鉄棒運動に進んで取り組もうとしている。 思 自分の課題にあった練習の場や方法を選んでいる。技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を組み合わせている。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
		ボール運動 ゴール型⑦ ・バスケットボール		跳び箱運動 技 自分の力に合った安定した基本的な支持跳び越し技、及びその発展技ができる。 学 技を高めたり、組み合わせたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、跳び箱運動に進んで取り組もうとしている。 思 課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題にあった練習の場や方法を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
	12月			バスケットボール 技 簡易化されたゲームで、攻守が入り交じった攻防をするためのボール操作やボールを受けるための動きができる。 学 運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりしようとしている。 思 ゴール型のゲームの行い方を知るとともに、自分のチームの特徴に応じた攻め方や作戦を考えている。	観察 観察、発言 観察、発言、 学習(チーム)カード
3 学期	1月	体づくり運動 体力を高める運動⑤ ・体の柔らかさ ・巧みな動き ・持続する能力		体力を高める運動 技 体の柔らかさや持続する能力を高めるための運動のねらいに合った運動ができる。 学 自分の体力に応じて体力を高めることができるよう、運動に進んで取り組もうとしている。 思 体の柔らかさや動きを維持する能力を高める運動のねらいを知り、自分の体力に応じた運動を選んでいる。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
	2月		器械運動 マット運動④ ・回転技 ・倒立技	マット運動 技 自分の力に合った安定した基本的な回転技や倒立技、及びその発展技を繰り返したり組み合わせたりして運動できる。 学 技を高めたり、組み合わせたりする楽しさや喜びに触れることができるよう、マット運動に進んで取り組もうとしている。 思 自分の課題にあった練習の場や方法を選んでいる。技をつなぐ方法を知り、自分の力に合った技を組み合わせている。	観察、学習カード 観察、発言 観察、発言、学習カード
			ボール運動 ゴール型⑦ ・サッカー		サッカー 技 簡易化されたゲームで、攻守が入り交じった攻防をするためのボール操作やボールを受けるための動きができる。 学 運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりしようとしている。 思 ゴール型のゲームの行い方を知るとともに、自分のチームの特徴に応じた攻め方や作戦を考えている。
3月					

年間指導計画作成上の工夫

- 年度初めは、体ほぐしの運動の一部として、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。
- 水泳は原則として、週当たり4時間と2時間とを隔週で実施する。 ○水泳大会に向け、水泳の比率を増やしている。
- すもうは、体づくり運動の「力強い動き」として、5時間実施する。
- 器械運動・鉄棒運動は第5学年で重点的に取り組む。