

《到達目標》

- (1) 基本の運動およびゲームを簡単なきまりや活動を工夫して楽しくできるようにするとともに、体力を養う。  
 (2) だれとでも仲良くし、健康・安全に留意して運動する態度を育てる。

学習計画(総授業時間数 102時間)

学期	単 元	学 習 内 容
前 期	ゆうぐ・てつぼうあそび	・いろいろな遊具あそびをしよう ・いろいろなてつぼうあそびをしよう
	がんばろう うんどうかい	・たのしくげんきよくおどろう ・ちからいっぱいはしろう ・たまいれをしよう
	かけっこ、リレーあそび、 しんたいりょくてすと	・ちからいっぱいかけっこをしよう ・いろいろなおりかえしリレーをしよう ・しんたいりょくてすと
	みずあそび	・いろいろなみずあそびをしよう ・できそうなみずあそびにちょうせんしよう
	おにあそび	・いろいろなおにあそびをしよう ・チームをつくってたからとりおにあそびをしよう
後 期	ドッジボール	・いろいろなボールなげゲームをしよう ・いろいろなチームとところがしドッジボールをしよう ・いろいろなチームとなかあてドッジボールをしよう
	とびっこあそび	・いろいろなとびっこあそびをしよう ・できそうなとびっこあそびをしよう
	とびばこ・マット・へい きんだいあそび	・いろいろなとびばこ・マット・へいきんだいあそびをしよう ・できそうなとびばこ・マット・へいきんだいあそびにちょうせんしよう
	なわとびあそび	・いろいろなたんなわとびをしよう ・いろいろなながなわとびをしよう
	がんばりっこ	・いろいろながんばりっこをしよう ・ともだちといっしょにがんばりっこをしよう
	サッカーゲーム	・いろいろなボールけりゲームをしよう ・いろいろなチームとぬっきこサッカーをしよう ・いろいろなチームとボールはこびサッカーをしよう

《評価の観点》

《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》  
 だれとでも仲良く、健康・安全に留意して、進んで楽しく運動をしようとする。  
 《運動や健康・安全についての思考・判断》  
 基本の運動やゲームの仕方を考え工夫している。  
 《運動の技能》  
 基本の運動やゲームを楽しく行うために必要な動きを身に付けている。



《評価の方法》

- ・活動の様子の観察、発表、記録。
- ・自己評価、相互評価など。

学習方法(授業の工夫・家庭学習)

児童のつまずきに応じた指導ができるようにします。  
 友達とかかわりあいながら学習できるように工夫したり、話し合いの場面を取り入れたりします。  
 基礎的な体力が身につくよう一年間を見通して継続的に指導していきます。

《到達目標》

- (1) 基本の運動及びゲームを簡単なきまりや活動を工夫して楽しくできるようにするとともに、体力を養う。
- (1) だれとでも仲よくし、健康・安全に留意して運動する態度を育てる。

学習計画(総授業時間数 105時間)

学期	単 元	学 習 内 容
前 期	てつぼう・ゆうぐあそび	・自分がしてみたい鉄棒遊びや遊具遊びを工夫してする。
	がんばろうんどうかい	・かけっこ・団体競技など、めあてをもちながら全力でがんばる。 ・全身を使ったリズムカルな動きで踊る。
	はしろう・なげよう	・新体力テストの種目をする。
	ボールはこびおに	・めあてをもって、ルールを守り、仲良くゲームをする。
	ドッジボール	・めあてをもって、ルールを守り、仲良くゲームをする。
	水あそび	・決まりを守り、安全に気をつけて、歩く、もぐる、浮くなどの水遊びを楽しむ。
後 期	リレーあそび	・一定の距離の中に置かれた物を数人の走者が引継ぎして跳び越して走り、他チームと競う運動遊びをする。
	跳び箱・マット・へいきんだいあそび	・跳びこし方を工夫したり、マット上でいろいろな転がり方をしたり、平均台でいろいろな渡り方をする。
	シュートゲーム	・円の中にある的にボールを当てたり、ゴールに向かってシュートをしたりして得点を競い合う。
	ゆうえんちにいこう・どうぶつのにへいこう	・いろいろな動物や遊園地の乗り物になって、全身を使ったリズムカルな動きで、自由に踊る。
	なわとびあそび	・たんなわで、いろいろな跳び方に挑戦する。 ・ながなわで、いろいろな跳び方を工夫して、楽しむ。
	サッカーゲームわ・ぼうあそび	・チームで協力して、楽しくゲームをする。 ・なかよくわあそびやぼうあそびをたのしむ。

《評価の観点》

《運動への関心・意欲・態度》  
だれとでも仲よく、健康・安全に留意して、進んで楽しく運動しようとする。

《運動についての思考・判断》  
基本の運動やゲームの仕方を考え、工夫している。

《運動の技能》  
基本の運動やゲームを楽しく行うために必要な動きを身に付けている。



《評価の方法》

- ・ 運動の様子
- ・ 授業態度
- ・ 服装
- ・ 学習カード

学習方法(授業の工夫・家庭学習)

個々の子どもの運動経験や技能の程度に合った学習活動にします。

バランスのとれた内容ごとの授業時数を配分します。

集合、整とんなどの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにします。

体育的行事と関連させて、子どもたちが自ら進んで運動に親しみ、体力の向上につながるような学習活動にします。

家庭からは、体調が悪いときには、お知らせをもらう。

《到達目標》

- (1) 各種の運動の課題をもち、活動を工夫して運動を楽しくできるようにするとともに、その特性に応じた技能を身につけ、体力を養う。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意して最後まで協力する態度を育てる。
- (3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

学習計画(総授業時間数 90時間)

学期	単元	学習内容
前期	かけっこ・リレー	・全力で走ったり、簡単なルールでリレーをしたりする。 ・走る順番やルールを工夫して、リレーをする。
	はばとび	・自分の力に合った跳び方を選んで練習する。 ・いろいろな場を選んで、自分の力に合う跳び方で記録に挑戦する。
	マットあそび	・いろいろなマット遊びをする。 ・練習の場や用具を選んで、できそうなマット遊びに挑戦する。
	うく・およぐ	・水に浮いたり、できる泳ぎ方で泳いだりする。 ・練習の場や用具を選んで、できそうな泳ぎ方に挑戦する。
	運動会に向けて	・かけっこや団体競技など、自分に合っためあてをもち、全力で取り組む。 ・動きを工夫し、友だちと気持ちを合わせて演技する。
	けんこうな生活	・1日の生活の仕方 ・からだや身のまわりの清潔
後期	てつぼうあそび	・いろいろな鉄棒遊びをする。 ・いろいろな場を選んで、できそうな鉄棒遊びに挑戦する。
	ポートボール	・簡単なルールを決め、ゲームをする。 ・相手チームと話し合い、ルールやコートを工夫してゲームをする。
	とびばこあそび	・いろいろな跳び箱遊びをする。 ・自分のめあてに応じた場を選んで練習する。
	なわとび	・できる跳び方で続けて跳んだり、組み合わせさせて跳んだりする。 ・できそうな跳び方に挑戦したり、調子よく続けて跳んだりする。
	力だめし	・めあてを決め、いろいろな力試しの運動をする。 ・友だちと行いたい運動を選び、仲良く取り組む。

《評価の観点》  
 《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》  
 進んで楽しく運動をしようとする。また、約束や決まりを守り、互いに協力し、健康・安全に留意して運動しようとする。毎日の生活と健康とのかわりについて関心を持ち、自ら健康的な生活を送るため、進んで学習に取り組もうとする。  
 《運動や健康・安全についての思考・判断》  
 運動の特性に応じた課題を持ち、活動の仕方を考え、工夫している。毎日の生活と健康とのかわりについて、課題の解決を目指して考え、判断している。  
 《運動の技能》  
 運動の特性に応じた技能を身につけている。  
 《健康・安全についての知識・理解》  
 毎日の生活と健康とのかわりについて、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。



《評価の方法》  
 ・活動の様子の観察、学習カード、発表、記録  
 ・チャレンジカードの取り組み、テストなど  
 ・自己評価、相互評価など

学習方法(授業の工夫・家庭学習)  
 繰り返し練習することにより、運動の技能の向上を図ります。  
 チャレンジカードなどを用い、運動意欲を喚起するとともに、できるようになる喜びを感じ取れるようにします。  
 ペアやグループでの活動を取り入れ、協力して楽しく運動します。  
 日常生活における指導からも、健康で安全な生活を送ることについて理解できるようにします。  
 家庭では、必要な道具を用意するとともに、安全に運動できる場を確保していただきますようお願いいたします。

《到達目標》

- (1) 各種の運動の課題をもち、活動を工夫して運動を楽しくできるようにするとともに、その特性に応じた技能を身に付け、体力を養う。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意して最後まで努力する態度を育てる。
- (3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

学習計画(総授業時間数 90時間)

学期	単元	学習内容
前期	レッツダンス	・リズムにのって自由に踊る。
	マット運動	・リズムにのって友達と動きを工夫して踊る。 ・できる技に挑戦したり、できそうな技に挑戦したりして楽しむ。
	運動会に向けて	・これまで学習した運動を生かして、運動会の競技や演技の練習をする。
	高跳び	・いろいろな跳び方で友だちと競争する。
	新体力テスト	・いろいろな場所を選んで記録に挑戦する。 ・50m走, 立ち幅跳び, ソフトボール投げなどに挑戦する。
	水泳	・できる泳ぎ方で長く泳ぐ。 ・練習の仕方を工夫して、できそうな泳ぎ方に挑戦する。
後期	育ちゆく体とわたし	・体は年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があることを理解する。 ・体をよりよく発達させるためには、調和の取れた食事、適切な運動、休養と睡眠などが必要であることを理解する。
	跳び箱運動	・練習の仕方を工夫して、できそうな技に挑戦する。 ・自分が挑戦したい場所を選んでとぶ。 ・記録に挑戦する。
	ハードル走	・いろいろなコースで友だちと競争する。 ・自分にあったコースを選んで、友達と競争する。
	鉄棒運動	・できる技を繰り返したり、組み合わせたりする。 ・練習の仕方を工夫して、できそうな技に挑戦する。
	ソフトバレーボール	・いろいろなソフトバレーゲームをする。 ・簡単なルールで、いろいろなチームとゲームをする。
	育ちゆく体とわたし	・思春期には体の変化が起こり、その時期や変化の起こり方には個人差があることを理解する。 ・思春期になると、初潮や精通が起こることや、体の変化には個人差があり、誰にでも起こり、大人に近付く現象であることを知る。
なわとび	・できる跳び方を続けたり、組み合わせたりして跳ぶ。 ・できそうな跳び方に挑戦し、タイミングよく跳ぶ。	

《評価の観点》

《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》  
 進んで楽しく運動をしようとする事ができる。また、約束やきまりを守り、互いに協力し、健康・安全に留意して運動をしようとする事ができる。さらに、体の発育・発達に関心を持ち、自ら健康的な生活を送るため、進んで学習に取り組もうとすることができる。

《運動や健康・安全についての思考・判断》  
 運動の特性に応じた課題をもち、活動の仕方を考え、工夫することができる。また、体の発育・発達について、課題の解決を目指して考え、判断することができる。

《運動の技能》  
 運動の特性に応じた技能を身に付けている。

《健康・安全についての知識・理解》  
 体の発育・発達について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。



《評価の方法》

- ・学習態度, 学習カード, 発表, 記録
- ・ゲームの様子, テスト
- ・自己評価, 相互評価など。

学習方法(授業の工夫・家庭学習)

学習カードを使って意欲の向上を図り、楽しく運動に取り組めるようにします。

友達と一緒に活動の工夫をしたり、段階的に挑戦できるような場の工夫をしたりしながら、運動に挑戦しようとする態度を養い技能が向上するように指導を行います。

集団行動をすることで、安全に運動を行います。

長期の休みを利用して、体力づくりの課題を出しますので継続して取り組むようお願いいたします。

平成21年度 年間授業計画(シラバス) 第5学年・体育

《到達目標》

- (1) 各種の運動の課題を持ち、活動を工夫して計画的に行うことによって、その運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた技能を身につけ、体の調子を整え、体力を高める。
- (2) 協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
- (3) けがの防止、心の健康及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

学習計画(総授業時間数 90時間)

期	単元	学 習 内 容
前 期	集団行動 リレー・短きよ 走	・横隊の集合と整とんの仕方 ・100m走, スタート練習, 20mダッ シュ ・バトンパス, リレー
	運動会の練習 表現(組体操)	・運動会の団体演技(組体操) ・助走, 踏みきり, 着地 ・測定のかた ・開脚跳び, あお向け跳び, かかえこみ跳び
	新体力テスト 鉄ぼう運動	・50m走, 立ち幅跳び, 反復横とび など ・逆上がり, ふみこしおり, ひざかけ上がり, かたひざかけ後転 など
	けがの防止 水泳 マット運動	・学校生活での原因と防止, 交通事故の原 因と防止 ・クロール, 平泳ぎ ・開きゃく前転, とび前転, 開きゃく後転, とうりつ前転 など
後 期	走りはばとび	・シフトとび, 輪ふみとび, ふみ切り板と び, ふみ切りゾーンとび など
	とびご運動	・台上前転, あおむけとび, 首はねとび, 頭はねとび など
	心と健康	・心と体の密接な関係
	バスケットボール なわとび 心と健康	・パス, ドリブル, シュート, ミニゲーム ・短縄の跳び方 ・不安や悩みへの対処
	なわとび サッカー	・長縄の跳び方 ・パス, ドリブル, シュート, ミニゲーム
	持久走 サッカー	・5分間走 ・ミニゲーム

《評価の観点》

《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》  
進んで運動の楽しさや喜びを求めるとともに、協力、公正などの態度を身につけ、健康・安全に留意して運動しようとする。また、心の健康やけがの防止について関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、進んで学習に取り組もうとする。

《運動や健康・安全についての思考・判断》  
運動の特性に応じた自己の課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。また、心の健康やけがの防止について、課題の解決を目指して考え、判断している。

《運動の技能》  
自己の能力に応じた課題を理解して、運動を行うとともに、運動の特性に応じた技能を身につけている。

《健康・安全についての知識・理解》  
心の健康及びけがの原因とその防止について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。



《評価の方法》

- ・運動技能や知識, 関心意欲, 自分の目標への努力, 友だちとの協力, 準備やかたづけ, ワークシート, テストなど
- ・自己評価, 相互評価など。

学習方法(授業の工夫・家庭学習)

自分の目標にチャレンジできるように学習カードをもたせます。  
ゲームでは、みんなが楽しめるようなルールや動きの工夫をさせていきます。  
保健では、けがの防止や心の発達について考えていきます。

《到達目標》

- (1) 各種の運動の課題をもち、活動を工夫して計画的に行なうことによって、その運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、その特性に応じた技能を身につけ、体の調子を整え、体力を高める。
- (2) 協力、構成などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。
- (3) けがの防止、心の健康及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

学習計画(総授業時間数 90時間)

学期	単元	学習内容
前期	短距離走・リレー	・走り方やバトンパスの練習の仕方を工夫して走ろう。
	マット運動	・マットで回転する技や倒立する技などに挑戦する。
	表現運動(組体操)	・互いに協力して、技を作り上げる。 ・できる技を組み合わせ、自分たちのテーマを表現する。
	運動会の練習	・集団競技、徒走の練習をする。
	体力を高める運動(新体力テスト)	・いろいろな運動をして、今の体力を知る。 ・自分に合った運動をして体力を高める。
	水泳	・できる泳ぎ方で長く泳いだり、速く泳いだりする。 ・練習の仕方を工夫して、できそうな泳ぎに挑戦する。
	病気の予防	・病気の起こり方、予防の方法について調べる
後期	マット運動	・マットで回転する技や倒立する技などに挑戦する。 ・いくつかの技を組み合わせる。
	走り高跳び	・助走をうまく生かして踏み切り、どれだけ高く跳べるか自己の記録に挑戦する。
	ハードル走など	・ハードルをリズムカルに走り越し、相手と競走したり、記録に挑戦したりする。
	跳び箱運動	・できる技で、いろいろな高さや、向きの跳び箱を跳ぶ。 ・練習の仕方を工夫して、技に挑戦する。
	バスケットボール(ソフトバレー)	・攻め方や守り方を工夫してゲームを楽しむ。 ・簡単な作戦をたて、いろいろなチームとゲームをする。
	病気の予防	・病気の起こり方や予防の方法について知り、自分の生活を振り返る。
	サッカー(バスケットボール)	・攻め方や守り方を工夫してゲームを楽しむ。 ・簡単な作戦をたて、いろいろなチームとゲームをする。
	体力を高める運動	・運動の仕方を工夫して、体力を高める。

《評価の観点》

《運動や健康・安全への関心・意欲・態度》

進んで運動の楽しさや喜びを求めるとともに、協力、公正などの態度を身につけ、健康・安全に留意して運動をしようとする。また、病気の予防について関心を持ち、自ら健康的な生活を実践するために、進んで学習に取り組もうとする。

《考え方》

運動の特性に応じた自己の課題の解決を目指し、活動の仕方を考え、工夫している。また、病気の予防について、課題の解決を目指して考え、判断している。

《表現・処理》

自己の能力に応じた課題を理解して、運動を行なうとともに、運動の特性に応じた技能を身につけている。

《知識・理解》

健康の保持増進に必要な生活行動及び病気の起こり方とその予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。



《評価の方法》

- ・活動の様子の観察、発表、ノート、プリント、テストなど
- ・自己評価、相互評価など。

学習方法(授業の工夫・家庭学習)

ひとりひとりの能力に応じた運動をします。

ひとりひとりの運動量を確保できるように活動を工夫します。