

第3学年 体育科 年間学習計画

目 標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1)その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。

(2)運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

(3)運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

学期	月	学習内容(単元)	年間学習目標
1 学期	4	体ほぐしの運動(リズム運動・用具を用いた運動)	【知識及び技能】 各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。 【思考力・判断力・表現力等】 自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。 【学びに向かう力・人間性等】 各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。
	5	走の運動(かけっこ・リレー) ネット型ゲーム(ソフトバレーボール)	
		体力テスト(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げ・20mシャトルラン)	
	6-7	水泳(もぐる・浮く運動)	
2 学期	9	表現・リズムダンス(運動会につながる表現運動) 多様な動きをつくる運動(バランス運動・用具を操作する運動)	
	10	ゴール型ゲーム(ポートボール) 鉄棒運動(前回り下り・かかえ込み前回り・転向前下り・膝掛け振り上がり)	
	11	小型ハードル走	
	11	ベースボール型ゲーム(キックベース・アソボール) 保健(健康な生活)	
	12	多様な動きをつくる運動(力試し・動きを組み合わせる運動) 持久走	
3 学期	1	跳び箱運動(開脚跳び、閉脚跳び) マット運動(前転・後転・側方倒立回転)	
	2	ゴール型ゲーム(サッカーボール)	