

学年・教科	第5学年 体育科				
教科目標	(1)	活動を工夫して各種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、その特性に応じた基本的な技能を身に付け、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)	心の健康、けがの防止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。			
月	単元・題材名	時数	教科のねらいと主な学習活動	評価の観点	
4月	1	体ほぐしの運動	2	<ul style="list-style-type: none"> ● 体ほぐしの運動には、気づき、調整、交流のねらいがあり、ねらいに応じた運動を選ぶことができる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 用具の使い方、きまり等について知る。 3 二人組で体ほぐしの運動を行う。 4 グループで体ほぐしの運動を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体ほぐしの運動に進んで取り組むことができる。 約束を守り、仲間と助け合って運動をすることができる。 用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすことができる。 場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ったりすることができる。【関】 ○ 体ほぐしの運動には、気づき、調整、交流のねらいがあり、ねらいに応じた運動を選ぶことができる。【思】
	2	マット運動	6	<ul style="list-style-type: none"> ● 基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 器械器具の使い方、きまり等について知る。 3 自分の力にあった技に取り組み、その技を身につけるための適切な場や練習の仕方を工夫する。 4 自分の力にあった技に取り組み、技を繰り返したり、組み合わせたりする。 5 できるようになった技をみんなの前で発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ マット運動に進んで取り組むことができる。 約束を守り、仲間と助け合って技の練習をすることができる。 器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たすことができる。 場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全に気を配ったりすることができる。【関】 ○ 課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階をえらぶことができる。 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ることができる。【思】 ○ 基本的な回転技や倒立技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできる。【技】
5月	3	短きより走・リレー	7	<ul style="list-style-type: none"> ● 仲間との競走や自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 用具の使い方、きまり等について知る。 3 リレーのルールやバトンパスの仕方について知る。 4 いろいろな体勢からのスタートをする。 5 いろいろな走り方やバトンパスを練習する。 6 目標記録を決めて、リレーをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 短距離走・リレーに進んで取り組むことができる。 約束を守り、友達と助け合って練習や競争をすることができる。 用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たすことができる。【関】 ○ 場の危険物を取り除いたり、場を整備したりするとともに用具の安全に気を配ることができる。 課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階をえらぶことができる。 仲間との競走や自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。【思】 ○ 走る距離やバトンパスなど【技】

	4 鉄棒運動	<ul style="list-style-type: none"> ● 基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技ができる。 できるようにした技をくり返したり組み合わせたりすることができる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 器械器具の使い方、きまり等について知る。 3 器械器具の使い方、きまり、学習の場、安全面について知る。 4 いろいろな上がり技、回転技、下り技を行う。 5 自分の課題を明確にして、練習をする。 6 できるようにした技を組み合わせて、連続技を行う。 7 発表会で自分ができるようになった 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鉄棒運動に進んで取り組むことができる。約束を守り、友達と助け合って技の練習をすることができる。 ○ 器械器具の準備や片付けで、分担された役割を果たすことができる。 ○ 場の危険物を取り除いたり、器械器具の安全に気を配ることができる。【関】 ○ 課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習を場や段階をえらぶことができる。 ○ 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ることができる。【思】 ○ 基本的な上がり技や支持回転技、下り技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技ができる。 ○ できるようにした技をくり返したり組み合わせたりすることができる。【技】
	5 新体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の体力を知り、向上のための手だてを考えることができる。 1 各種の実施方法やポイントについて知る。 2 8種目の計測を行う。 3 計測結果から自分の体力を知り、これからの目標をたてる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の体力を知り、向上のための手だてを考えることができる。【思】
6月	6 けがの防止	<ul style="list-style-type: none"> ● 身近な生活におけるけがの原因やその防止、手当てについて課題解決を通して実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識を身に付けている。 1 事故の原因を「人の行動」と「環境」の観点でまとめる。 2 学校や地域で起こるけがを防止するためにできることを考え話し合う。 3 交通事故の防止の仕方を考え、それに役立つ施設・設備・標識などについて調べる。 4 けがをしたときの手当のしかたを調べ、ポイントをまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 身近な生活におけるけがの原因やその防止手当てについて関心をもち、進んで課題を見付けようとしていたり、意欲的に課題解決に取り組んだりしようとしている。【関】 ○ 身近な生活におけるけがの原因やその防止手当てについて課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりできる。【思】 ○ 身近な生活におけるけがの原因やその防止、手当てについて課題解決を通して実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識を身に付けている。【知】
6月7月	7 水泳	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 1 【技】 2 学習のねらい、進め方をしる。 3 施設の使い方、きまり等について知る。 4 クロールや平泳ぎについて壁や補助具を使ったり、友達と教え合いながら泳ぎのポイントを習得する。 5 続けて長く泳いだり、自己の記録に挑戦したりする。また、そのための練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ クロールや平泳ぎに進んで取り組むことができる。 ○ 約束を守り、友達と助け合って泳ぎの練習をすることができる。 ○ 補助具等の準備や片付けで、分担された役割を果たすことができる。 ○ 体の調子を確認してから泳ぐなど水泳の心得を守ることができる。【関】 ○ 課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習を場や段階をえらぶことができる。 ○ 続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った距離を設定することや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。【思】 ○ 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。【技】

9月	8 表現運動	7 <ul style="list-style-type: none"> ● 身近な生活の中から題材を選んで動きに変化と起伏をつけて表現したり、地域の踊りや世界の踊りを身に付けて踊ったりして、みんなで踊りを楽しむことができる。また、友達やグループの表現や動きのよさが分かる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 きまり、学習の場について知る。 3 ポイントを意識しながら表現を行う。 4 友達と見合いながらアドバイスをし、現をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 表現運動の楽しさや喜びを求めて進んで取り組もうとする。また互いのよさを認め合い、協力して練習したり、発表をしたりしようとしている。【関】 ○ 自分やグループの特徴を生かした表現や踊りに取り組んだり練習や発表の仕方を工夫したりしている。【思】 ○ 身近な生活の中から題材を選んで動きに変化と起伏をつけて表現したり、地域の踊りや世界の踊りを身に付けて踊ったりして、みんなで踊りを楽しむことができる。また、友達やグループの表現や動きのよさが分かる。【技】 (学習の様子、自己評価欄)
10月	9 走りばとび	5 <ul style="list-style-type: none"> ● 試技の回数や踏切ゾーンの設置を行うことができる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 用具の使い方、きまり等について知る。 3 いろいろな飛び方で跳躍する。踏切の練習をする。 4 リズミカルな助走から踏み切る練習をする。 5 いろいろな場から自分にあった場を選び、記録がのびるように練習する。 6 記録会をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 走り幅跳びに進んで取り組むことができる。約束を守り、友達と助け合って練習や競走をすることができる。 ○ 用具の準備や片付けで、計測や記録などで、分担された役割を果たすことができる。場の危険物を取り除いたり、場を整備したりするとともに用具の安全に気を配ることができる。【関】 ○ 課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習を場や段階をえらぶことができる。仲間との競走や自己の記録への挑戦の仕方を知り、自分にあった競走のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。【思】 ○ 試技の回数や踏切ゾーンの設置を行うことができる。【技】
11月	10 とびばこ運動	6 <ul style="list-style-type: none"> ● 基本的な支持跳び越し技(切り返し系・回転系)に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるとともに、その発展技ができる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 器械器具の使い方、きまり等について知る。 3 「やってみよう」の活動を行う。 4 開脚跳び、抱え込み跳び、台上前転について練習をする。 5 技のポイントを友達と確認したり、自分に合った場を選び練習を進める。 6 少しがんばればできそうな難しい技に取り組む。 7 できるようになった技の発表会をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 跳び箱運動に進んで取り組むことができる。約束を守り、友達と助け合って技の練習をすることができる。 ○ 器械・器具の準備や片付けで、分担された役割を果たすことができる。場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全に気を配ることができる。【関】 ○ 課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習を場や段階をえらぶことができる。【思】 ○ 基本的な支持跳び越し技(切り返し系・回転系)に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるとともに、その発展技ができる。【技】
11・12月	11 ハンドボール	11 <ul style="list-style-type: none"> ● 投げる、受ける、止める、運ぶといったボール操作をしたりボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いたりして攻守入り交じったゲームができる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 用具の使い方、きまり等について知る。 3 「やってみよう」の活動を行う。 4 2対1や3対2のパスゲームを行う 5 シュートの仕方を知り、練習する。 6 チームで簡単な作戦を考えて試合を行う。 7 ルールや作戦を工夫してゲームを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ゴール方ゲームに進んで取り組むことができる。ルールやマナーを守り、友達と助け合って技の練習をすることができる。 ○ 用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすことができる。場の危険物を取り除いたり、場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ることができる。【関】 ○ 課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習を場や段階をえらぶことができる。【思】 ○ 投げる、受ける、止める、運ぶといったボール操作をしたりボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いたりして攻守入り交じったゲームができる。【技】

1月	12 体力を高める運動	6 ● 「多様な動きをつくる運動遊び、」や「多様な動きを作る運動」で身につけた動きや動きの組み合わせをもとに体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力づくりが実践できる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 用具の使い方、きまり等について知る。 3 体の柔らかさ、たくみな動き、力強い動き、動きを持続する能力などを高める運動を行う。(わたしたちの体育)	○ 体力を高める運動に進んで取り組むことができる。約束を守り、友達と助け合って技の練習をすることができる。用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすことができる。場の危険物を取り除いたり、用具の安全に気を配ることができる。【関】 ○ 体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じた運動を選ぶことができる。【思】 ○ 「多様な動きをつくる運動遊び、」や「多様な動きを作る運動」で身につけた動きや動きの組み合わせをもとに体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力づくりが実践できる。【技】
2月	13 心の健康	6 ● 心の発達、心と体のかかわり、不安や悩みへの対処の仕方について実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識を身に付けている。【知】 1 心が発達するとはどういうことかをまとめ、これからの生活について自分なりの目標を持つ。 2 心の動きと体の変化について理解する。 3 日頃から不安を感じていることや悩んでいることを話し合う。	○ 心の発達、心と体のかかわり、不安や悩みへの対処の仕方について関心を持ち、意欲的に課題の解決に取り組もうとしている。【関】 ○ 心の発達、心と体のかかわり、不安や悩みへの対処の仕方について実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識を身に付けている。【知】
3月	14 サッカー	10 ● チームの特徴に応じた攻め方を知り、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てることができる。 1 学習のねらいと進め方を知る。 2 用具の使い方、きまり等について知る。 3 ポールけりゲーム、ドリブルシュートゲームを行う。 4 三角パス、パスカットゲームを行う。 簡単な作戦を立てて、サッカーをする。 パスをつないで簡単なゲームをする。 ルールや作戦を工夫してゲームする。	○ ゴール型ゲームに進んで取り組むことができる。ルールやマナーを守り、友達と助け合って練習やゲームをすることができる。用具の準備や片付けで、分担された役割を果たすことができる。場の危険物を取り除いたり、場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ることができる。【関】 ○ ゴール型の楽しいゲームの行い方を知り、プレイヤーの数、コート広さ、プレー場を制限、得点の仕方などのルールを選ぶことができる。【思】 ○ チームの特徴に応じた攻め方を知り、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てることができる。【技】投げる