

平成 30 年度 体育（保健）科年間授業計画 [6年]

教科書：東京書籍

月	単元・教材	時数	単元の目標
4	【陸上運動】 短距離走・リレー	3	<ul style="list-style-type: none"> ●走る距離やバトンパスなどのルールを定めて競走したり、自分（チーム）の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、一定の距離を全力で走ることができる。 ●運動に進んで取り組み、約束を守り、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することができる。 ●自分（チーム）の記録を高めるために、課題の解決のしかたを知り、練習の場や段階を選ぶことができる。
	【器械運動】 マット運動	3	<ul style="list-style-type: none"> ●基本的な回転技や倒立技に組み込み、それぞれについて自分の力に合った技が安定してできるとともに、その発展技ができる。 ●今できる技を組み合わせたたり、友達と合わせたりすることができる。 ●互いに励まし合って、協力して運動したり、器械・器具の使い方を工夫して、安全に運動したりすることができる。 ●自分のめあてを持って、学習資料を活用し、技を身に付けるための練習のしかたを工夫しながら運動することができる。
5	【体力づくり運動】 体力を高める運動 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動	2	<ul style="list-style-type: none"> ●体力を高める運動の必要性や運動の行い方を理解し、めあてをもって自己の体力に応じた運動に組み込み、体力を高めることができる。 ●友達と助け合って運動したり、用具の準備や片づけで自分の役割を果たしたりすることができる。 ●自己の体力に応じた運動を選び、運動の行い方を工夫して取り組むことができる。
	【表現運動】 表現 フォークダンス	10	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろな題材から表したいイメージをとらえ、即興的な表現や簡単なひとまとまりの動きで踊ることができる。 ●動きに変化と起伏をつけて簡単な群の動きで表現し、作品にまとめることができる。 ●互いのよさを認め合って助け合って練習や発表をしたり、場の安全をに気を配ったりすることができる。 ●自分やグループの課題の解決に向けて、練習や発表のしかたを工夫できるようにする。 ●踊りの特徴をとらえ、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ることができる。 ●基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊って交流することができる。 ●互いのよさを認め合い助け合って練習や発表をしたり、場の安全に気を配ったりすることができる。 ●曲の特徴を生かした動きになるように、踊り方やかけ声を工夫することができる。
6	【体づくり運動】 ・体ほぐしの運動	2	<ul style="list-style-type: none"> ●自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするためのいろいろな運動を行うことができる。 ●仲間と助け合い、場や用具の安全に気を付けながら、運動に進んで取り組むことができる。 ●気づき-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だり、運動の行い方を工夫したりすることができる。
7	【保健】 病気の予防	4	<ul style="list-style-type: none"> ●病気の予防について理解することができる。 ・病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わり合って起こること。 ・病原体が主な原因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。 ・生活習慣病など生活行動が主な原因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。
6 7	【水泳】 ・クロール ・平泳ぎ	11	<ul style="list-style-type: none"> ●自己の能力に適した課題をもち、クロールや平泳ぎの技能を身に付け、続けて長く泳ぐことができる。 ●運動に進んで取り組み、互いに協力して水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができる。 ●自己の能力に適した課題を決め、課題の解決のしかたや記録への挑戦のしかたを工夫することができる。
8 9	【陸上運動】 走り高跳び	5	<ul style="list-style-type: none"> ●リズムカルな助走から踏み切り、高く跳ぶことができる。 ●運動に進んで取り組み、約束を守り、助け合って運動したり、安全に練習や競走をしたりすることができる。 ●目標記録を達成するために、自分の力に合った課題の解決のしかたを理解し、課題に応じた練習の場や段階を選んで運動することができる。

	【器械運動】 マット運動	5	<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分の力に合った技が安定してできるとともに、その発展技ができる。 ●今できる技を組み合わせたり、友達と合わせたりすることができる。 ●互いに励まし合って、協力して運動したり、器械・器具の使い方を工夫して、安全に運動したりすることができる。 ●自分のめあてを持って、学習資料を活用し、技を身に付けるための練習のしかたを工夫しながら運動することができる。
10	【器械運動】 跳び箱運動	4	<ul style="list-style-type: none"> ●基本的な支持跳び越し技が安定してできるとともに、その発展技ができる。 ●今できる技を生かして、友達とリズムを合わせて跳んだり、連続して調子よく跳んだりすることができる。 ●跳び箱運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすることができる。 ●自分のめあてに応じた練習の場や段階を選び、工夫して練習することができる。
	【陸上運動】 ハードル走	6	<ul style="list-style-type: none"> ●インターバルの距離やハードルの台数などのルールを定めて競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができる。 ●運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。 ●自分の能力に適した課題の解決のしかた、競走や記録への挑戦のしかたを工夫することができる。
11	【ボール運動】 ゴール型 ・バスケットボール	8	<ul style="list-style-type: none"> ●パスやシュートなどのボール操作やボールを受けるための動きによって攻めたり、それを防ぐ動きによって守ったりして簡易化されたゲームをすることができる。 ●運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。 ●ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりすることができる。
12	【体づくり運動】 体ほぐしの運動 体力を高める運動 力強い動き及び動きを 持続する能力を高める ための運動	5	<ul style="list-style-type: none"> ●自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするためのいろいろな運動を行うことができる。 ●仲間と助け合い、場や用具の安全に気を付けながら、運動に進んで取り組むことができる。 ●気づき-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だり、運動の行い方を工夫したりすることができる。 ●体力を高める運動の必要性や運動の行い方を理解し、めあてをもって自己の体力に応じた運動に取り組み、体力を高めることができる。 ●友達と助け合って運動したり、用具の準備や片づけで自分の役割を果たしたりすることができる。 ●自己の体力に応じた運動を選び、運動の行い方を工夫して取り組むことができる。
	【保健】 病気の予防	4	<ul style="list-style-type: none"> ●病気の予防について理解することができる。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。 ・地域では、保健に関わるさまざまな活動が行われていること。
1	【ボール運動】 ゴール型 ・サッカー	8	<ul style="list-style-type: none"> ●パスやシュートなどのボール操作やボールを受けるための動きによって攻めたり、それを防ぐ動きによって守ったりして簡易化されたゲームをすることができる。 ●運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。 ●ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりすることができる。
2	【ボール運動】 ネット型 ・ソフトバレーボール	6	<ul style="list-style-type: none"> ●チームの連係による攻撃や守備によって攻防をし、簡易化されたゲームをすることができる。 ●運動に進んで取り組み、ルールを守り助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。 ●ルールを工夫したり、自分のチームの特徴に応じた作戦を立てたりすることができる。
3	【器械運動】 鉄棒運動	4	<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分の力に合った技が安定してできるとともに、その発展技ができる。 ●できるようになった技を繰り返したり、組み合わせたりすることができる。 ●約束を守り、友達と助け合って、安全に運動することができる。 ●自分の力に合っためあてを持ち、練習のしかたを工夫することができる。
計		90 時間	

評価方法	学習の様子、準備物、提出物の状況 ワークシート、運動技能の状況、縄跳びカード、鉄棒カード、持久走カード、テスト（保健）等
家庭へのお願い	○学習で使用する物・・・体操服、赤白帽子、水着、水泳帽子、保健体育教科書、体育ファイル、縄跳び ○家庭学習 体力づくり（なわとび、持久走等） ☆体力づくりへの支援・声掛けをお願いします。