

●年間指導計画例 第3学年（3学期制）

4月～3月……週3時間

※丸数字は時数を示しています。

		1学期(36時間)												2学期(42時間)												3学期(27時間)								
月 週 (年間)	1	2	5		6		7		9		10		11		12		1		2			3												
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
時 数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②	器械運動 マット運動⑥		ゲーム ネット型ゲーム ドッジボール⑥		走・跳の運動 高跳び③ かけっこ・リレー⑤		浮く・泳ぐ運動 浮く・泳ぐ運動⑩		体づくり運動 体ほぐしの運動② 走・跳の運動 幅跳び⑤		ゲーム ネット型ゲーム ブレルボール⑥		器械運動 鉄棒運動⑤		表現運動 表現⑥		ゲーム ゴール型ゲーム ポートボール⑥		器械運動 跳び箱運動⑥		体づくり運動 体ほぐしの運動②		表現運動 リズムダンス④ 走・跳の運動 ハードル走⑤			ゲーム ベースボール型ゲーム キック ベースボール⑥			ゲーム ゴール型ゲーム ラインサッカー⑥			
	2	体づくり運動 いろいろな動きづくり④																																
	3																																	

1単位時間は45分

年間 105時間

●年間指導計画例

単元／学期	1	2	3	計	
体づくり運動	体ほぐしの運動	2	2	2	6
	いろいろな動きづくり	4	2	4	10
器械運動	マット運動	6			6
	鉄棒運動		5		5
走・跳の運動	跳び箱運動		6		6
	かけっこ・リレー	5			5
	ハードル走			5	5
ゲーム	幅跳び		5		5
	高跳び	3			3
	高跳び				
浮く・泳ぐ運動	浮く・泳ぐ運動	10			10
表現運動	ゴール型ゲーム		6	6	12
	ネット型ゲーム	6	6		12
	ベースボール型ゲーム			6	6
保健	表現		6		6
	リズムダンス			4	4
計		4		4	4
計	36	42	27	105	

●学習計画と主な内容

3年生 1. 毎日の生活とけんこう

小単元名	時数	学習内容
けんこうな生活とわたし	1	○健康な状態とは、心や体の調子がよいこと。 ○健康には、1日の生活のしかたや身の回りの生活環境を工夫することが大切であること。
けんこうな1日の生活のしかた	1	○健康には、1日の生活のしかた(生活リズム)が深くかかわっていること。 ○毎日を健康に過ごすためには、食事、遊びや運動、休養・睡眠をバランスよく行い、リズムのある生活を送ることが大切であること。
体のせいけつ	1	○体や衣服を清潔にしておくことが、健康で気持ちのよい生活を送れることにつながる。
気もちのよい生活かんきょう	1	○気持ちのよい生活環境をつくるには、部屋の明るさを調節したり、換気をしたりすることが大切であること。 ○健康に生活するために、自分から進んで身の回りの生活環境を整えること。

●年間指導計画例 第4学年（3学期制）

4月～3月……週3時間 1単位時間は45分

※丸数字は時数を示しています。

		1学期(36時間)												2学期(42時間)												3学期(27時間)																
月 週 (年間)	4		5			6			7			9			10			11			12			1			2			3												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
時 数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②	器械運動		ゲーム			走・跳の運動			浮く・泳ぐ運動			体づくり運動 体ほぐしの運動②			ゲーム			器械運動			表現運動			ゲーム			器械運動			体づくり運動 体ほぐしの運動②			表現運動			ゲーム			ゲーム	
	2		マット運動⑥		ネット型ゲーム			かけっこ・リレー⑥			浮く・泳ぐ運動⑩			走・跳の運動			ベースボール型ゲーム			鉄棒運動⑤			表現⑥			ゴール型ゲーム			跳び箱運動⑥			リズムダンス④			走・跳の運動			ゴール型ゲーム			ゴール型ゲーム	
	3	体づくり運動 いろいろな動きづくり④			ソフトバレーボール⑧									体づくり運動 高跳び⑤			保健④ 育ちゆく体とわたし															体づくり運動 いろいろな動きづくり④						ハンドボール⑥				

1単位時間は45分

年間 105時間

●年間指導計画例

単元／学期		1	2	3	計
体づくり運動	体ほぐしの運動	2	2	2	6
	いろいろな動きづくり	4	2	4	10
器械運動	マット運動	6			6
	鉄棒運動		5		5
	跳び箱運動		6		6
走・跳の運動	かけっこ・リレー	6			6
	ハードル走			5	5
	高跳び		5		5
浮く・泳ぐ運動	浮く・泳ぐ運動	10			10
ゲーム	ゴール型ゲーム		6	12	18
	ネット型ゲーム	8			8
	ベースボール型ゲーム		6		6
表現運動	表現		6		6
	リズムダンス			4	4
保健	育ちゆく体とわたし		4		4
計		36	42	27	105

●学習計画と主な内容

4年生 2. 育ちゆく体とわたし

小単元名	時数	学習内容
大きくなってきたわたし	1	○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。
		○自分の体の変化や個人による発育の違いなどについて、肯定的に受け止めることが大切であること。
おとなの体になるじゅんび(1)	1	○思春期には、体つきの変化や、変声、発毛などの変化が起こること。
		○体の変化が起こる時期や変化の起こり方には個人差があること。
おとなの体になるじゅんび(2)	1	○女子は思春期になると初経が起こること。
		○男子は思春期になると精通が起こること。
		○思春期に起こる体の変化は、だれにでも起こること。
よりよく成長するための生活	1	○思春期には異性への関心が芽生えること。
		○体をよりよく成長・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養や睡眠などが必要であること。

●年間指導計画例 第5学年（3学期制）

4月～11月第1週……週3時間, 11月第2週～3月……週2時間

※丸数字は時数を示しています。

		1学期(36時間)												2学期(36時間)												3学期(18時間)								
月 週 (年間)	1	2	5			6			7			9			10			11			12			1			2			3				
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
時 数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②	器械運動 マット運動⑧			ボール運動 ネット型 ソフトバレーボール⑩			水泳 水泳⑨			体づくり運動 体ほぐしの運動②			陸上運動 走り幅跳び⑤			ボール運動 ベースボール型 テニス⑩			表現運動 表現⑥			陸上運動 短距離・リレー⑥			体づくり運動 体ほぐしの運動②			ボール運動 ゴール型⑫				
	2																																	
	3	体づくり運動 体力を高める運動④							保健③ 心の健康					保健⑤ けがの防止																				

1単位時間は45分

年間 90時間

●年間指導計画例

単元/学期		1	2	3	計
体づくり運動	体ほぐしの運動	2	2	2	6
	体力を高める運動	4	2		6
器械運動	マット運動	8			8
	鉄棒運動				
	跳び箱運動				
陸上運動	短距離・リレー		6		6
	ハードル走				
	走り幅跳び		5		5
水泳	水泳	9			9
	走り高跳び				
ボール運動	ゴール型			12	12
	ネット型	10			10
	ベースボール型		10		10
表現運動	表現		6		6
	日本の踊り			4	4
保健	心の健康、けがの防止	3	5		8
計		36	36	18	90

●学習計画と主な内容

5年生 1. 心の健康

小単元名	時数	学習内容
心の発達	1	○感情、思考力、社会性などの心のはたらきは、生活経験を通して年齢に伴って発達すること。
心と体のつながり	1	○心と体は、相互に影響しあっていること。
不安やなやみをもったとき	1	○不安や悩みへの対処は、周りの人に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなどいろいろな方法があること。 ○自分に合った対処法を見つけることが大切であること。

5年生 2. けがの防止

小単元名	時数	学習内容
けがの原因	1	○毎年多くの事故や犯罪が起こり、けがをする人や死亡する人が少なくないこと。 ○事故や犯罪、それらが原因となるけがは人の行動と、環境がかかわりあって発生すること。
学校生活や地いきでのけがの防止	1	○学校生活や地域でのけがを防止するには、周囲の危険に気づくこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であること。
犯罪被害の防止	1	○周囲を見て、的確に判断し、犯罪から身を守ること。
交通事故の防止	1	○交通事故によるけがの防止には、周囲の危険に気づいて的確な判断のもとに行動すること、環境を整えることが必要であること。
けがの手当	1	○けがの状況を速やかに把握、処置し、近くの大人に知らせること。 ○けがの手当には、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法があること。

●年間指導計画例 第6学年（3学期制）

4月～11月第1週……週3時間, 11月第2週～3月……週2時間

※丸数字は時数を示しています。

		1学期(36時間)												2学期(36時間)												3学期(18時間)								
月 (年間)	週	4		5			6		7			9			10			11			12			1			2			3				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
時 数	1	体づくり運動 体ほぐしの運動②		器械運動 鉄棒運動⑦			ボール運動 ネット型 ソフトバレーボール⑩		水泳 水泳⑤			体づくり運動 体ほぐしの運動②			陸上運動 走り高跳び⑥			ボール運動 ベースボール型 ソフトボール⑩			器械運動 跳び箱運動⑥			陸上運動 ハードル走⑥			表現運動 フォークダンス②			ボール運動 ゴール型⑩				
	2	体づくり運動 体力を高める運動④							保健④ 病気の予防			体づくり運動 体力を高める運動②			保健④ 病気の予防																			
	3																																	

1単位時間は45分

年間 90時間

●年間指導計画例

単元/学期		1	2	3	計
体づくり運動	体ほぐしの運動	2	2		4
	体力を高める運動	4	2		6
器械運動	マット運動				
	鉄棒運動	7			7
	跳び箱運動		6		6
陸上運動	短距離走・リレー				
	ハードル走		6		6
	走り幅跳び				
	走り高跳び		6		6
水泳	水泳	8			8
ボール運動	ゴール型			10	10
	ネット型	11			11
	ベースボール型		10		10
表現運動	表現			6	6
	フォークダンス			2	2
保健	病気の予防	4	4		8
計		36	36	18	90

●学習計画と主な内容

6年生 3. 病気の予防

小単元名	時数	学習内容
病気の起こり方	1	○風邪は、風邪の病原体が体の中に入ったときに起こること。 ○病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こること。
病原体がもとになって起こる病気の予防	1	○病原体が主な原因となって起こる病気の予防には、病原体が体の中に入ることを防ぐこと、体の抵抗力を高めておくことが大切であること。
生活のしかたがかかわって起こる病気の予防(1)	1	○生活習慣病の予防には、望ましい生活習慣を身につける必要があること。
生活のしかたがかかわって起こる病気の予防(2)	1	○むし歯や歯ぐきの病気は生活のしかたによって起こること。 ○むし歯や歯ぐきの病気の予防には、口腔の衛生を保ったり、生活のしかたに注意したりする必要があること。
たばこの害と健康	1	○たばこを吸うと、体にいろいろな悪い影響があり、生活習慣病にかかりやすくなること。
飲酒の害と健康	1	○酒を飲むと、いろいろな影響が体に現れること。 ○たくさん酒を長い間飲み続けると、病気の原因となること。
薬物乱用の害と健康	1	○シンナーや覚せい剤などの薬物は、1回の乱用でも死に至ることがあること。 ○シンナーや覚せい剤などは、心や体、社会に対して重大な影響を及ぼすこと。
地域で行われている保健活動	1	○地域では、人々の健康をささえるために、保健にかかわる様々な活動が行われていること。