

目標 「体育分野」運動への関心や自ら運動する意欲を持たせ、仲間と仲良く運動させる。
「保健分野」心身の機能の発達と心の健康について理解を深める。

期	月	週	単元	小単元・項目	時数	主な目標	重要観点	学習ポイント	指導形態・準備物	評価方法	他との関連
前期	4	1	体づくり運動	ガイダンス 集団行動 1 姿勢 2 列の増減 3 行進・かけ足 実技テスト ラジオ体操 実技テスト	8	目標を持って計画的に努力し、仲間と協力して運動できる。	①	班のみんなで協力してやろう。かけ足は5動作で止まる。ラジオ体操は完璧を目指せ。	一斉指導	① テスト 授業参加忘れ物提出物	体育祭
		自分の体力に応じて、運動を工夫することができる。				②					
		自分の意志で思うようにからだを動かすことができる。				③					
		自分の体力に応じた体力つくりの方法を理解できる。				④					
	5	陸上競技	短距離走 1 陸上競技の知識 2 第1回記録会 3 スタート練習 4 中間疾走練習 5 第2回記録会 6 最終記録会 リレー 1 バトンパス練習 実技テスト	12	陸上競技に関心を持ち、進んで練習に取り組み、安全や体の調子などに留意して練習することができる。	①	ウォーミングアップを充分に行う。 記録の善し悪しにこだわらず、最初の記録と比べてどれくらい速くなったかを重視しよう。リレーはチームで協力して、練習することが大切である。	体操服	② テスト 積極参加授業記録提出物 ③ 実技 ④ テスト	体育祭 2年 長距離走 3年 走り高跳び	
					自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して練習の仕方や競技の仕方を工夫することができる。	②					
					短距離走の技能を身につけるとともに、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	③					
					ルールや審判法を理解し、知識を身につけている。	④					
	6	球技	バレーボール 1 バレーボールの知識 2 オーバーハンドパス 3 アンダーハンドパス 4 アンダーハンドサービス 実技テスト	5	バレーボールに関心を持ち、進んで練習や試合にのぞみ、バレーボールを楽しもうとする。	①	ウォーミングアップを充分に行う。 基本的なパスやサービスをしっかりと身につけよう。基本を身につけ、試合ができるようになるよう。	体操服 一斉指導 グループ指導	2年・3年 球技		
					自分の課題を見つけ、練習の仕方を工夫できる。	②					
	7	水泳	クロール 1 手と足の使い方 2 息継ぎ 3 全体のバランス 4 3分間泳 実技テスト	12	各種泳法に意欲的に挑戦し、健康・安全に留意することができる。	①	安全面に気をつける。 水から上がった後、パディの確認。 3分間泳で距離を伸ばそう。 呼吸法やフォームを考えながら練習しよう。	一斉指導 習熟度別 水泳用具	2年・3年 水泳		
					自分の課題や目標を達成するため、練習方法の工夫ができる。	②					
泳法を正確に泳ぐことができる。					③						
競技やルールを理解し、知識を身につけている。					④						
9	球技	バレーボール 5 ルール及び審判法 前期期末テスト 6 ゲーム	5	基礎・基本の技能を身につけることができる。	③	ウォーミングアップを充分に行う。 基本的なパスやサービスをしっかりと身につけよう。基本を身につけ、試合ができるようになるよう。	体操服 一斉指導 グループ指導	2年・3年 球技			
				ルールや審判法を理解し、知識を身につけている。	④						
10	器械運動	マット運動 1 補強運動 2 前転・後転 3 開脚前転・後転 4 伸膝後転 5 倒立・倒立前転 実技テスト	12	マット運動に関心を持ち、安全に留意して練習することができる。	①	安全面に注意して練習しよう。 ひとつひとつの運動を確実にポイントをつかみながらできるまで挑戦していこう。	体操服 シューズ グループ指導	① テスト 授業参加忘れ物提出物 ② テスト 積極参加授業記録提出物 ③ 実技 ④ テスト	2年 跳び箱運動 3年 マット運動		
				自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。	②						
				基本的な技を大まかに達成できる。	③						
				練習の仕方や技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身につけている。	④						
12	球技	バスケットボール バスケットボールの知識 個人的技能 1 パス 2 シュート 3 ドリブル 実技テスト 集団的技能 1 3対2 2 3対3 試合	12	バスケットボールに関心を持ち、進んで練習に取り組もうとする。また、健康・安全に留意して練習や試合ができる。	①	ウォーミングアップを充分に行う。 基本的なパスやシュート、ドリブルなどをしっかりと身につけよう。 基本を身につけ、試合ができるようになるよう。	一斉指導 グループ指導 習熟度別 体操服	② テスト 積極参加授業記録提出物 ③ 実技 ④ テスト	2年・3年 球技		
				自分の課題を見つけ、練習の仕方を工夫できる。	②						
				基礎・基本の技能を身につけることができる。	③						
				ルールや審判法を理解し、知識を身につけている。	④						
後期	1	体育理論	3	学習に積極的に取り組もうとしている。	①	運動やスポーツが多様であることについて理解できるようにしよう。	一斉指導	2年・3年 体育理論			
				出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。運動やスポーツへの多様なかわり方について、言ったり書き出したりしている。	②						
2	ダンス	現代的なリズムのダンス 1 基本ステップの練習 2 リズムダンス 実技テスト 1・2年 学年末テスト	10	恥ずかしながら踊ることができる。	①	柔軟性を高めよう。 基本ステップをマスターしよう。 音楽に合わせて恥ずかしくないで踊ろう。 踊りの動きが理解できる。	体操服 シューズ グループ指導	2年・3年 ダンス			
				仲間の動きを見て、練習方法を考えることができる。	②						
				基本的なステップができる。	③						
				踊りの動きが理解できる。	④						
3	武道	柔道 1 基本動作・礼法 2 姿勢・組み方 3 受け身 4 固め技 実技テスト	10	柔道に関心を持って取り組もうとする。また、安全に留意することができる。	①	ウォーミングアップを充分に行う。 安全面に注意して、練習しよう。 まずは「受け身」がちゃんとできるようにし、それから技の習得に努めよう。	柔道着 (学校で貸し出す) 一斉指導	2年 柔道			
				自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。	②						
				柔道の特性に応じた技能で練習や試合ができる。	③						
				柔道の特性や学び方、合理的な練習の仕方を理解し、また、試合や審判法を理解し、知識を身につけている。	④						
計	44		16 合計 89 105	①運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ②運動や健康・安全についての思考・判断・表現 ③運動の技能 ④運動や健康・安全についての知識・理解							