

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	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	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。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	体育祭
		2		集団行動 1 姿勢		自分の体力に応じて、運動を工夫することができる。	②	かけ足は5動作で止まる。			
		3		2 列の増減		自分の意志で思うようからだを動かすことができる。	③	ラジオ体操は完璧を目指せ。			
		4		3 行進・かけ足		自分の体力に応じた体力づくりの方法を理解できる。	④				
	5	5	球技	バスケットボール	12	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる。	①	ウォーミングアップに毎時間3分間走を行う。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	2年・3年 球技
		6		個人的技能 1 パス		自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②	チームのみんなと協力して練習し技能を教えあおう。			
		7		2 ドリブル		基礎・基本の技能を身につけている。	③	シュートの確率を高めよう。			
		8		3 シュート		ルールを理解し、知識を身につけている。	④	ドリブルランニングを毎時間行う。			
	6	9	陸上	短距離走・リレー	5	ルールやマナーを守ろうとしている。	①	ウォーミングアップを充分に行う。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	2年・3年 陸上競技
		11		1 陸上競技の知識		課題に応じた練習方法を選んでいる。	②				
		12		2 第1回記録会		滑らかな動きで速く走ることができる。	③				
		13		3 スタート練習		技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。	④				
	7	14	水泳	クロール	12	クロールに意欲的に挑戦し、健康・安全に留意する。	①	安全面に気をつける。	一斉指導 習熟度別 水泳用具	① 実技 ④ テスト	2年・3年 水泳
		15		1 けのび		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	水から上がった後、パディの確認。			
		16		2 けのびバタ足		泳法を正確に泳ぐことができる。	③	2分間泳で距離をのぼそう。			
		17		3 ビート板		競技やルールを理解し、知識を身につけている。	④				
	9	18	陸上	短距離走・リレー	5	ルールやマナーを守ろうとしている。	①	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重視しよう。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	2年・3年 陸上競技
19		4 中間疾走練習		課題に応じた練習方法を選んでいる。		②					
20		5 第2回記録会		滑らかな動きで速く走ることができる。		③					
21		6 最終記録会		技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。		④					
10	22	球技	ハレーボール	12	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる。	①	ウォーミングアップを充分に行う。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	2年・3年 球技	
	23		3分間走		自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②	チームのみんなと協力して練習し、技能を教えあおう。				
	24		個人的技能 1 パス		基礎・基本の技能を身につけることができる。	③					
	25		2 トス		ルールを理解し、知識を身につけている。	④					
11	26	器械運動	マット運動	12	仲間と補助や助言をしあって、意欲的に練習できる。	①	柔軟性を高めよう。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	2年・3年 器械運動	
	28		1 回転系技の練習		自分の課題を見つけ、練習することができる。	②	壁倒立ができるようになろう。				
	29		2 転回系技の練習		安全に正しい技術が理解できる。	③	みんなで協力して準備、片付けをしよう。				
	30		3 バランス技の練習		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	安全面に気をつける。				
12	31	器械運動	実技テスト	12	仲間と補助や助言をしあって、意欲的に練習できる。	①	柔軟性を高めよう。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	2年・3年 器械運動	
	32		1 回転系技の練習		自分の課題を見つけ、練習することができる。	②	壁倒立ができるようになろう。				
	33		2 転回系技の練習		安全に正しい技術が理解できる。	③	みんなで協力して準備、片付けをしよう。				
	34		3 バランス技の練習		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	安全面に気をつける。				
後期	1	理論	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	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	2年・3年 体育理論	
			35		運動やスポーツの多様性	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。	②				
			36		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。	③					
			37		柔道	10	柔道の特性に関心を持ち、進んで取り組もうとする。				①
38	基本動作	自分の能力に応じた技を習得する工夫をしている。	②	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。							
39	1 礼法	柔道の特性に応じた技能で練習ができる。	③								
40	2 姿勢・組み方	柔道の特性や技能を理解し、知識を身につけている。	④								
2	武道	器械運動	実技テスト	10	柔道の特性に関心を持ち、進んで取り組もうとする。	①	安全面に気をつける。	一斉指導 体操服 グループ指導	① 実技 ④ テスト	2年・3年 ダンス	
			41		1 礼法	自分の能力に応じた技を習得する工夫をしている。	②				基本ステップをマスターしよう。
			42		2 姿勢・組み方	柔道の特性に応じた技能で練習ができる。	③				音楽に合わせて恥ずかしがらないで踊ろう。
			43		3 バランス技の練習	柔道の特性や技能を理解し、知識を身につけている。	④				
3	ダンス	器械運動	現代的なリズムのダンス	10	柔道の特性に関心を持ち、進んで取り組もうとする。	①	安全面に気をつける。	一斉指導 体操服 グループ指導	① 実技 ④ テスト	2年・3年 ダンス	
			44		基本ステップの練習	自分の能力に応じた技を習得する工夫をしている。	②				基本ステップをマスターしよう。
			45		リズムダンス	柔道の特性に応じた技能で練習ができる。	③				音楽に合わせて恥ずかしがらないで踊ろう。
			46		実技テスト	柔道の特性や技能を理解し、知識を身につけている。	④				
計	44			16	89	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				
				合計	105	③運動の技能	④運動や健康・安全についての知識・理解				

保健分野(心身の機能の発達と心の健康)