

目標		「体育分野」自分の能力・関心などに応じて運動の楽しさや喜びを味わうことができる。																
目標		「保健分野」健康と環境・傷害の防止について理解を深める。																
期	月	週	単	小単元・項目	時	主な目標	重要	学習ポイント	指導形態・準備物	評価方法	他との関連							
前	4	1	4	体 つ 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	① 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。 ② 自分の体力に応じて、運動を工夫することができる。 ③ 自分の意志で思うようからだを動かすことができる。 ④ 自分の体力に応じた体力つくりの方法を理解できる。	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。 ② ラジオ体操は完璧を目指せ。	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							
		5										12	安全に留意して練習することができる。 自分たちで練習の仕方を工夫できる。 技をだまかに達成できる。 正しい技術が理解でき、安全で効果的な学習手順を理解できる。	① 安全面に注意して練習しよう。 自分に合った技能を選択し習得できるようになろう。 ② ③ ④	一斉指導 グループ指導 習熟度別 体操服	1年・3年 器械運動		
		6															器 械 運 動	跳び箱 1 開脚跳び 2 かかえこみ跳び 3 台上前転 4 頭はね跳び 5 前方倒立回転跳び 実技テスト
		7																
	8																	
	6	10	5	仲間と助言をしあって、意欲的に練習できる。 自分の課題を見つけ、練習することができる。	① 下半身のストレッチを十分に行う。 遠くへ跳べるタイミングをつかもう。 ② 正しいフォームで跳ぼう。 みんなで協力して準備、片付けをしよう。	一斉指導 グループ指導 体操服	② テスト 積極参加 授業記録 提出物	1年・3年 陸上競技										
									11	陸 上 競 技	走り幅跳び 1 助走と踏切の練習 2 空中動作と着地の練習 3 記録会							
	7	14	15	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。 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。 泳法を正確に泳ぐことができる。 競技やルールを理解し、知識を身につけている。	① 安全面に気をつける。 水から上がった後、パディの確認。 ② 3分間泳で距離を伸ばそう。 ③ 呼吸法やフォームを考えながら練習しよう。 ④	一斉指導 習熟度別 水泳用具	③ 実技 ④ テスト	1年・3年 水泳									
										16	水 泳	平泳ぎ 1 スタート 2 ターン 3 かえる足 4 ストローク 実技テスト						
	9	19	20	5	瞬発力やリズム感を身につけることができる。 安全に正しい技術が理解できる。	③ 下半身のストレッチを十分に行う。 遠くへ跳べるタイミングをつかもう。 ④ 正しいフォームで跳ぼう。 みんなで協力して準備、片付けをしよう。	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	1年・3年 陸上競技									
21										陸 上 競 技	走り幅跳び 前期末テスト							
後	10	22	23	24	3	学習に積極的に取り組もうとしている。 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。 運動やスポーツが心身に及ぼす効果について、言ったり書き出したりしている。	① 運動やスポーツの意義や効果について理解できるようにしよう。 ② ③	一斉指導	① テスト 授業参加 忘れ物 提出物			1年・3年 体育理論						
										25	10		堂々と踊り、仲間と協力して作品を創り上げる達成感を味わうことができる。 仲間の動きを見て、表現のしかたを工夫できる。 体全体を動かして表現し、楽しむことができる。 表現のしかたを理解できる。	① 柔軟性を高めよう。 基本ステップをマスターしよう。 ② 音楽に合わせて恥ずかしがらないで踊ろう。 ③ ④	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	1年・3年 ダンス	
	26	11	27	28	29	10	柔道の特性に関心を持ち、進んで取り組もうとする。 自分の能力に適した技を習得する仕方を工夫している。 柔道の特性に応じた技能で練習や試合ができる。 柔道の特性や技術を理解し、知識を身につけている。	① 安全面に注意して練習しよう。 特に爪は短く、引き手を絶対はなさない。 ② 多くの技を習得し発表できるようにしよう。 ③ ④	一斉指導 グループ指導 柔道着(学校で貸し出す)	① テスト 授業参加 忘れ物 提出物		1年 武道						
	30										12		31	32	33	12	フェアなプレイを守ろうとすることができる。 運動の取り組み方を工夫することができる。 バット操作と、ボール操作を身につけ、ゲームをすることができる。 特性や成り立ち、技術の名称や行い方などを理解することができる。	① バットの握り方や構え方、ボールの打ち方を身につけよう。 ② ボールの握り方や投げ方、捕り方を身につけよう。 ③ ④
	34	1	35	36	37	38	12	ゲームや練習に意欲的に挑戦できる。 自分たちで練習の仕方を工夫できる。 基礎練習の技能を身につけることができる。 ルールを理解し、知識を身につけている。	① ウォーミングアップを充分に行う。 チームのみんなと協力して練習し、技能を教え合おう。 ② ③ ④	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						
	39										2		40	41	42	43	44	
	44	3	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 ③ 運動の技能 ④ 運動や健康・安全に着いての知識・理解	① 2年・学年末テスト バレーボール 個人技能 1 パス 2 トス 3 スパイク 4 サーブ 5 ゲーム 実技テスト											
	計							44	合計	105								