

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	体 つ く り 運 動	ガイダンス 集団行動	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 グループ指導	①	体育祭				
		2		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			
		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			
		4		3 行進・かけ足 実技テスト ラジオ体操 実技テスト		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	5	器 械 運 動	跳び箱	12	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。 自分に合った技能を選択し習得できるようにしよう。	一斉指導 グループ指導	①	1年・3年 器械運動				
		6		1 開脚跳び		自分たちで練習の仕方を工夫できる。						②			
		7		2 かかえこみ跳び		技をだまかに達成できる。						③			
		8		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		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。						④			
	6	10	陸 上 競 技	走り幅跳び	5	仲間と助言をしあって、意欲的に練習できる。	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。 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	①	1年・3年 陸上競技				
		11		1 助走と踏切の練習		自分の課題を見つけ、練習することができる。						②			
12		2 空中動作と着地の練習 3 記録会													
7	14	水 泳	平泳ぎ	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	③	1年・3年 水泳					
	15		1 スタート		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				
	16		2 ターン		泳法を正確に泳ぐことができる。						③				
	17		3 かえる足 4 ストローク 実技テスト		競技やルールを理解し、知識を身につけている。						④				
9	19	陸 上 競 技	走り幅跳び	5	瞬発力やリズム感を身につけることができる。	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。 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	③	1年・3年 陸上競技					
	20		前学期末テスト		安全に正しい技術が理解できる。						④				
	21														
10	22	ダ ン ス	体育理論	3	学習に積極的に取り組もうとしている。	①	運動やスポーツの意義や効果について理解できるようにしよう。	一斉指導	③	1年・3年 体育理論					
	23		運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全		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				
	24		現代的なリズムのダンス		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。						③				
	25		1 基本姿勢		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。						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がらないで踊ろう。	一斉指導 グループ指導	①	1年・3年 ダンス
	26		2 基本ステップ		仲間の動きを見て、表現のしかたを工夫できる。						②				
27	3 基本の踊り	体全体を動かして表現し、楽しむことができる。	③												
28	4 ソーラン節 5 発表	表現のしかたを理解できる。	④												
29															
後	12	武 道	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	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。 多くの技を習得し発表できるようにしよう。	一斉指導 グループ指導	①	1年 武道					
			30		基本動作						自分の能力に適した技を習得する仕方を工夫している。	②			
			31		1 礼法						柔道の特性に応じた技能で練習や試合ができる。	③			
	32	2 姿勢	柔道の特性や技術を理解し、知識を身につけている。	④											
	33	3 受け身													
	34	1 固め技													
	35	2 投げ技 実技テスト 試合													
1	球 技	Tボール	12	フェアなプレイを守ろうとすることができる。	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。 ボールの握り方や投げ方、捕り方を身につけよう。	一斉指導 グループ指導	①	1年・3年 球技						
		1 投げ方		運動の取り組み方を工夫することができる。						②					
		2 捕り方		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。						③					
		3 ティーバッティング 実技テスト		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。						④					
36	4 ゲーム														
2	球 技	1・2年 学年末テスト	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。 チームのみんなと協力して練習し、技能を教え合おう。	一斉指導 グループ指導	①	1年・3年 球技						
		37		バレーボール						自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②				
		38		個人技能						基礎練習の技能を身につけることができる。	③				
		39		1 パス						ルールを理解し、知識を身につけている。	④				
		40		2 トス											
41	3 スパイク														
42	4 サーブ														
43	5 ゲーム 実技テスト														
44															
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・安全に着いての知識・理解									