

目標 「体育分野」生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するための資質や能力を育てる。 「保健分野」健康な生活と疾病の予防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。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 体操服 グループ指導	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 2 列の増減 3 行進・かけ足		自分の体力に応じて、運動を工夫することができる。	②				
		3		実技テスト		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		ラジオ体操 実技テスト		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	球技	5	バレーボール	10	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ろう。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 積極参加 授業記録 提出物	1・2年 球技
			6	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 フローターサービス 5 ルール及び審判法 実技テスト		自分の課題を見つけ、練習の仕方を工夫できる。	②				
			7	6 ゲーム		基礎・基本の技能を身につけることができる。	③				
			8	実技テスト		ルールや審判法を理解し、知識を身につけている。	④				
	6	ダンス	9	現代的なリズムのダンス	4	仲間との関わり合いを感じあって踊ることができる。	①	柔軟性を高めよう。 基本ステップをマスターしよう。	一斉指導 グループ指導 体操服 シューズ	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	1年・2年 ダンス
			10	1 創作のテクニック 2 集団創作		仲間の動きを見て表現の仕方を工夫できる。	②				
	7	水泳	12	背泳ぎ	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。 水から上がったら、パディの確認をする。 2分間泳で距離を伸ばそう。	一斉指導 水泳用具	① テスト 積極参加 授業記録 提出物	1年・2年 水泳
			13	1 背浮き 2 背浮きバタ足 3 15m背浮き 4 2分間泳		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				
			14	実技テスト		泳法を正確に泳ぐことができる。	③				
			15	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	ダンス	17	現代的なリズムのダンス	6	リズムにのってその踊りの特徴をつかんで楽しむことができる。	③	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 体操服 シューズ	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	1年・2年 ダンス
			18	3 発表会 実技テスト		ルールを理解し、知識を身につけている。	④				
10		器械運動	20	マット運動	10	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。 壁倒立や側転ができるようになろう。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 積極参加 授業記録 提出物	1年・2年 器械運動
			21	前期末テスト		自分の課題を見つけ、練習することができる。	②				
11	陸上	22	1 回転系技の練習 2 転回系技の練習 3 側転の練習 4 バランス技の練習 5 ジャンプ技の練習 6 連続技づくり 実技テスト	10	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。 安全面に気をつける。	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・2年 陸上競技	
		23	実技テスト		練習の仕方や技の出来栄の確かめ方を理解し、知識を身につけている。	④					
		24	実技テスト		走り高跳びに意欲的に挑戦できる。	①					
		25	1 試しの記録会 ベリーロールの練習 2 中間の記録会 総合練習 3 まとめの記録会 実技テスト		自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②					
12	陸上	26	走り高跳び	10	走り高跳びに意欲的に挑戦できる。	①	ウォーミングアップを充分におこなう。 跳躍練習を充分におこなう。 目標記録を目指して練習しよう。	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・2年 陸上競技	
		27	1 試しの記録会 ベリーロールの練習 2 中間の記録会 総合練習 3 まとめの記録会 実技テスト		自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②					
		28	実技テスト		基礎・基本の技能を身につけることができる。	③					
		29	実技テスト		ルールを理解し、知識を身につけている。	④					
1	球技	30	持久走	12	ルールやマナーを守ろうとすることができる。	①	ウォーミングアップを充分におこなう。 自分のペース配分を知り、目標を設定し、距離を伸ばしていこう。 ルールを理解し、知識を身につけている。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 積極参加 授業記録 提出物	1年・2年 陸上競技	
		31	1周250mを6周する。(1500m) 10分間走		安全に留意して練習することができる。	②					
		32	実技テスト		ペースを守り一定の距離を走ることができる。	③					
		33	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					
2	球技	34	サッカー	14	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。 シュートの確率を高めよう。	一斉指導 グループ指導 体操服	① テスト 積極参加 授業記録 提出物	1年・2年 球技	
		35	3年 学年末テスト		自分たちで練習の仕方を工夫できる。	②					
		36	個人的技能 1 パス 2 ドリブル 3 シュート 集団的技能 1 攻撃 2 防御		基礎・基本の技能を身につけることができる。	③					
		37	実技テスト		ルールを理解し、知識を身につけている。	④					
3	理論	38	体育理論	3	必要な情報を比較したり、分析したりしてまとめた考えを説明している。	①	文化としてのスポーツの意義について理解できるようにしよう。	教科書 学習ノート	① テスト 授業参加忘れ物 提出物	1年・2年 体育理論	
		39	文化としてのスポーツの意義		現代社会におけるスポーツの文化的意義について、言ったり書き出したりしている。	②					
計		42			16 計 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					