

# コザ高校体育科シラバス

科目名	単位数	学年	学期	履修方法
体育	2	3	全	必修
体育	3	1～2	全	必修
保健	2	1～2	全	必修

## 1、保健体育科の目標

心と体を一体として捉え、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって、健康的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上をはかり、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てる

### <体育の目標>

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動できる資質や能力を育てる

### <保健の目標>

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自ら健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる

## 2. 学習心得

- (ア) 体育学習では集団で行動する場面が多く、それを規制する種目のルールや約束事がある、一人一人がルールを守り、決まりを守って行動する。
- (イ) 「やらされる運動」ではなく、自ら進んで「やる運動」を心がけ、克己心を常にもち続け厳しく鍛える。
- (ウ) 各種の運動を通して強靱な体力と気力を自ら生み出す。
- (エ) 運動における競争や共同の体験を通して、公正、責任、強調、忍耐、努力などの精神面の向上に努める。
- (オ) 各種運動を練習し、技術を高めていく、不得意な運動は、失敗を恐れず反復練習をする。
- (カ) 施設、備品を大切にし、またお互いに安全に気を配る

### 3. 体育学習について

(ア) 学習内容については、学習指導要領にしたがって年間指導計画を作成し実施する。

◎体づくり運動、集団行動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンス、体育理論など

(イ) 選択制授業を完全実施する

### 4. 授業形態

1、選択性の授業実施（基本的に男女別習）

2、A、B、C、D、Eコース選択で年間を通して行う

### 5. 評価について

① 興味、関心、技能、知識、態度の観点から総合的に評価する

評価点

興味・関心・意欲 . . . 20点

技能・表現 . . . 60点

知識・理解 . . . 10点

思考・判断 . . . 10点

### 6. 見学生の取り扱いについて

(ア) 長期見学生（診断書か養護教諭の証明書で確認する）

① 体育着に着替えて見学する

② 医師の診断書を元に、本人と面談の上、可能な限り授業に参加させる

③ 用具の準備、片付け、清掃、各種ゲームの審判当を担当する

(イ) 見学生

① 体育着に着替えて見学する

② 保健室からの体育見学票を参考にしながら判断して対処していく

### 7. 使用教科書

体育実技

副教材：大修館書店「ACTIVE SPORTS」

保健

教科書：大修館書店「現代保健体育」（2年）

ノート：大修館書店「最新保健ノート」（2年）

教科書：大修館書店「最新高等保健体育」（1年）

ノート：大修館書店「最新高等保健体育ノート」（1年）

平成 29 年度  
体育科シラバス



コザ高校体育科

時数	1	単元名・種目	サッカー	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 学習のねらい学習過程及び学習の進め方について理解する。 ・ 個に応じた目標を持ち、自主的・実践的に授業に取り組む。 ・ 経験者の有無の確認やレディネスの調査等、個々を掌握する。 ・ 用具や活動場所の確認をする。 1、チームを編成し、各チームで準備体操や役割を分担する。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール、ビブス				

時数	2～4	単元名・種目	サッカー	本時	練習
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ルールの学習会（プリント等）を行う等、その競技へ多角的にアプローチする。 ・ 毎時のフィードバックを行い、課題を見つけ、課題解決や目標達成に努める。 ・ 実技ノートを作成する等、学び合いの場が多く出るように工夫する。 1、準備運動・整理運動を習慣化し、体調管理に努める。 2、チーム毎の練習を行い、協力性・協調性を育成する。 （1） 様々な種類のキックやヘディング、トラッピング、ドリブル等を習得する。 （2） シューティング、ゴールキーピングを習得する。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール、ビブス				

時数	5～7	単元名・種目	サッカー	本時	練習
学習 目標 と 内容	・ 連携プレーを重視した練習を中心に行う。 ・ ゲーム的要素を加え、楽しみながら技術を身につける。 （1） 2対1・2対2・3対2の攻防 （2） 段階的にミニゲーム形式まで持っていく。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール、ビブス				

時数	8～9	単元名・種目	サッカー	本時	練習
学習 目標 と 内容	<目標> ・ チームゲームであるため、効率よい攻防を考える。 ・ 個性と特徴に応じた役割を選手に与え、配置する。 1、WM（スリーバック）システム、フラット3システム等自チームの作戦にあったシステムを身につける。 2、スローインやコーナーキックからのチームプレーの練習。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール				

時数	10～11	単元名・種目	サッカー	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 健康・安全に気を配り、公正な態度・マナーを身につけ試合運営する。 ・ 身についた技を使い、力にあったルールをつくり、試しのゲームをする。 1、チーム毎の練習も引き続き行い、協力性・協調性を育成する。 2、ハンドボールコートやハーフコートで、簡易ゲームを行う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール				

時数	12～13	単元名・種目	サッカー	本時	試しのゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 対抗戦形式でチーム同士の力を見る。 ・ 力に偏りがあるなら選手のトレードやチーム再編制をする。 ・ 審判法を身につけ、正確にジャッジできるようにする。 ・ 個々の技能を高めながら、チームの課題を解決する。 1、対抗戦を行う。 2、審判を経験者や教師が行う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール				

時数	14～19	単元名・種目	サッカー	本時	対抗戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 健康・安全に気を配り、公正な態度・マナーを身につけ試合運営する。 ・ 個々の技能を高めながら、チームの課題を解決する。 1、チーム毎の練習も引き続き行い、協力性・協調性を育成する。 2、対抗戦を行う （1）審判を含めた対抗試合の試合運営ができる。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール				

時数	20	単元名・種目	サッカー	本時	まとめ・評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 基礎的なプレイの実技テストを行い、評価の対象とする。 ・ フィールドバックにより、以後の活動に結びつけるようにする。 1、パッシング、ドリブル、リフティング等基礎的な実技のテストを行う。 2、シューティング、ゴールキーピングテストを行う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール、ストップウォッチ				

時数	1	単元名・種目	ソフトボール	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習のねらい学習過程及び学習の進め方について理解する。</li> <li>・ 個に応じた目標を持ち、自主的・実践的に授業に取り組む。</li> <li>・ 経験者の有無の確認やレディネスの調査等、個々を掌握する。</li> <li>・ 用具や活動場所の確認をする。</li> <li>・ 後片付けやグラウンドの危険物除去等にも気を配る。</li> </ul> <p>1、チームを編成し、各チームで準備体操や役割を分担する。</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ソフトボール用具一式</p>				

時数	2～4	単元名・種目	ソフトボール	本時	練習
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ルールの学習会（プリント等）を行う等、その競技へ多角的にアプローチする。</li> <li>・ 毎時のフィードバックを行い、課題を見つけ、課題解決や目標達成に努める。</li> </ul> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールに慣れることと、お互いの力を確認する。</li> <li>・ 実技ノートを作成する等、学び合いの場が多く出るように工夫する。</li> </ul> <p>1、準備運動・整理運動を習慣化し、体調管理に努める。</p> <p>2、チーム毎の練習を行うことによって、協力性・協調性を育成する。</p> <p>(1) 色々なキャッチボールを行う。(ゴロのキャッチ、フライのキャッチ)</p> <p>(2) バットの重さを知るため、素振りやティーバッティングを行う。</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ソフトボール用具一式</p>				

時数	5～8	単元名・種目	ソフトボール	本時	練習
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 守備の特性と、攻撃の特性を知る。</li> <li>・ キャッチボールを安全かつ正確に行える様にする。</li> </ul> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ バットに慣れることと、安全にバッティングができるようにする。</li> </ul> <p>1、キャッチボール（角度に注意する）。</p> <p>2、バッティング</p> <p>(1) ティーバッティング（静止したボールを打つ）</p> <p>(2) トスバッティング（動いているボールを打つ）</p> <p>3、守備練習（上記した打球の処理を行うことで練習とする）</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ソフトボール用具一式</p>				

時数	9～12	単元名・種目	ソフトボール	本時	ミニゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ノック、3角ベースゲームなど実践に近い練習を入れる。 ・ 身についた技を使い、力にあったルールをつくり、ゲームをする。 ・ チーム内の課題・目標を見つけ解決・達成を目指す。 1、1～2ヶ所からノックを行う。(互いの距離や角度に配慮する) 2、チーム毎で3角ベースにし、ゲームを行う。 (1) チーム内でのお互いの力を掌握、認め合う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・ソフトボール用具一式				

時数	13～15	単元名・種目	ソフトボール	本時	試しのゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 対抗戦形式にしチーム同士の力を見る。 ・ 力に偏りがあるなら選手のトレードやチーム再編制をする。 ・ 個々の技能を高めながら、チームの課題を解決する。 1、対抗戦を行う。 2、審判を経験者や教師が行う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・ソフトボール用具一式				

時数	16～19	単元名・種目	ソフトボール	本時	対抗戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 審判法を身につけ、正確にジャッジできるようにする。 ・ 審判を含めた対抗試合の試合運営ができる。 ・ 健康・安全に気を配り、公正な態度・マナーを身につけ試合運営する。 1、チーム毎の練習も引き続き行い、協力性・協調性を育成する。 2、対抗戦を行う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・ソフトボール用具一式				

時数	20	単元名・種目	ソフトボール	本時	まとめ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 基礎的なプレイの実技テストを行い、評価の対象とする。 ・ フィールドバックにより、以後の活動に結びつけるようにする。 1、キャッチボール、ピッチング等守備に関する基礎的な実技をテストする。 2、バットコントロールをトスバッティング等でテストする。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・ソフトボール用具一式				

時数	1	単元名・種目	ダンス	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの授業計画説明と諸注意</li> <li>・学習のねらい、学習過程及び学習の進め方について理解する</li> </ul> <p>①創作ダンスの学習（単元）の進め方について説明</p> <p>②グループ分け・役割分担</p> <p>③ウォーミングアップ・・・身体の部位を意識しながらストレッチ リズムカルな曲にあわせてステップ・ホップ・ランニング</p>				
施設 用具	<p>場所・体育館</p> <p>用具・デッキ・カセットテープ・CD</p>				

時数	2～3	単元名・種目	ダンス	本時	ウォーミングアップダンス
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで明るくリラックスした雰囲気をつくりながら、ケガを予防するために身体を十分温める</li> </ul> <p>①各部位のストレッチ</p> <p>②友だちと一緒に楽しむウォーミングアップ (リズムカルな曲に合わせてスキップなど)</p>				
施設 用具	<p>場所・体育館</p> <p>用具・デッキ・カセットテープ・CD</p>				

時数	4～6	単元名・種目	ダンス	本時	はじめてダンス！
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・誰にでもできる動きで音楽にのって動いてみる</li> </ul> <p>①手拍子，足ジャンケンのグー・チョキ・パー，ケンケンなど身近にある運動を使ってリズムにのって踊る</p> <p>②流動的にかかわる友だちと気軽に誰とでも交流しながら行う</p>				
施設 用具	<p>場所・体育館</p> <p>用具・デッキ・カセットテープ・CD</p>				

時数	7～9	単元名・種目	ダンス	本時	運動課題
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージをもったひと流れの動きをつくる</li> <li>・身体の多様な動きを知り、リズムカルに動くことを楽しむ</li> </ul> <p>①〈走るー回るー止まる〉</p> <p>②〈伸びるー縮む〉</p>				
施設 用具	<p>場所・体育館</p> <p>用具・デッキ・カセットテープ・CD</p>				



時数	10～ 12	単元名・種目	ダンス	本時	イメージ課題
学習 目標 と 内容	<目標> ・イメージを大切にしながら動く ・観ている人にもイメージが伝わるように考えて動く ①色からイメージを出し合う ②イメージから動きを創り出す				
施設 用具	場所・体育館 用具・デッキ・カセットテープ・CD				

時数	13	単元名・種目	ダンス	本時	作品創作オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・運動課題・イメージ課題を手がかりにして、作品を創作していく ①グルーピング（6～8人程度） ②作品のテーマ設定，表現内容・展開の仕方を話し合う ③音楽，小道具，衣装の検討				
施設 用具	場所・体育館 用具・記録ノート				

時数	14～ 19	単元名・種目	ダンス	本時	作品創作
学習 目標 と 内容	<目標> ・テーマにそって表現を深めながら作品づくりをする ①作品創作 ②各グループの見せ合いと教え合い，手直し ③全体の踊り込み				
施設 用具	場所・体育館 用具・デッキ・カセットテープ・CD・各小道具・衣装・記録ノート				

時数	20	単元名・種目	ダンス	本時	作品発表・鑑賞
学習 目標 と 内容	<目標> ・グループ創作の成果を十分に発揮する ・お互いのグループ表現の違いを楽しむ（鑑賞する楽しさを学ぶ） ①各グループ作品発表 ②他のグループの作品鑑賞 ③発表までの活動の反省・評価				
施設 用具	場所・体育館 用具・デッキ・カセットテープ・CD・各小道具・衣装・記録ノート				

時数	1	単元名・種目	テニス	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・ テニスの授業計画について理解し、それぞれの課題を設定する ・ 基本技能の種類、ラケットの握り方、球質を理解する ・ ボールに慣れる 1. 授業計画説明と諸注意 2. グループ分け・役割分担 3. テニスラケットを持ち、ボールつき				
施設 用具	場所・テニスコート 用具・テニスラケット、テニスボール				

時数	2～5	単元名・種目	テニス	本時	グラウンドストローク
学習 目標 と 内容	<目標> ・ グラウンドストロークの技術を習得する 1. グラウンドストロークの球出し 2. ストロークラリー				
施設 用具	場所・テニスコート 用具・テニスラケット、テニスボール				

時数	6～8	単元名・種目	テニス	本時	ボレー
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ボレーの技術を習得する 1. ボレーの球出し 2. ボレー対ボレー 3. ボレー対ストローク				
施設 用具	場所・テニスコート 用具・テニスラケット、テニスボール				

時数	9～10	単元名・種目	テニス	本時	サービス・スマッシュ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ サービス、スマッシュの技術を習得する 1. スマッシュの球出し 2. サービス練習 3. ストロークラリー 4. ボレー対ストローク				
施設 用具	場所・テニスコート 用具・テニスラケット、テニスボール				

時数	11～13	単元名・種目	テニス	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ダブルスのポジションと役割を理解する 1. サービス、レシーブ練習 2. 4ポイント先取、2ポイントサービス交代の簡易ゲーム				
施設 用具	場所・テニスコート 用具・テニスラケット、テニスボール				

時数	14～18	単元名・種目	テニス	本時	リーグ戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・ テニスのルール、マナーを理解しゲームを行う 1. ダブルスのショートゲームでリーグ戦を行う				
施設 用具	場所・テニスコート 用具・テニスラケット、テニスボール				

時数	18～20	単元名・種目	テニス	本時	評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・ これまで学んだことを総合的に評価する 1・実技のテストを行う（サーブ、ボレー、ラリー） 2・個人評価、総合評価も合わせて行う				
施設 用具	場所・テニスコート 用具・テニスラケット、テニスボール				

時数	1	単元名・種目	バスケットボール	本時	オリエンテーション 準備運動
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;学習のねらいと計画を説明する。全体のリーダーを決め、グループ分けを行いそれぞれのキャプテンを決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを使った準備運動</li> </ul> <p>ボールまわし、腰のまわりでボールまわし、両足8字まわし、V字8字まわし</p>				
施設 用具	<p>場所・体育館 用具・バスケットボール</p>				

時数	2	単元名・種目	バスケットボール	本時	ドリブル
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;自由に方向転換でき、左右どちらの手でもドリブルできる技術を習得する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, 低いドリブルと両手ドリブル</li> <li>2, ジグザグドリブル</li> <li>3, バックチェンジ、ターン、股通し</li> </ol>				
施設 用具	<p>場所・体育館 用具・バスケットボール、タイマー</p>				

時数	3	単元名・種目	バスケットボール	本時	パス
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;よりすばやく、正確にボールを送る技術を習得する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, チェストパス</li> <li>2, バウンドパス</li> <li>3, アンダーパス</li> <li>4, プッシュパス</li> </ol>				
施設 用具	<p>場所・体育館 用具・バスケットボール、タイマー</p>				

時数	4	単元名・種目	バスケットボール	本時	パス、キャッチ
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;受けやすいパス、速いパスを送る技術を習得する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, ショルダーパス</li> <li>2, オーバーヘッドパス</li> <li>3, フックパス</li> <li>4, ボールのキャッチ</li> </ol>				
施設 用具	<p>場所・体育館 用具・バスケットボール、タイマー</p>				

時数	5	単元名・種目	バスケットボール	本時	ショット
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;確実に得点できるようにショットの技術を習得する。</p> <p>1、セットショット</p> <p>2、ジャンプショット</p> <p>3、ランニングショット</p> <p>4、バックショット</p>				
施設 用具	<p>場所・体育館</p> <p>用具・バスケットボール、タイマー</p>				

時数	6～7	単元名・種目	バスケットボール	本時	ディフェンス
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;攻撃側が自由にパスやドリブルを使って攻めたりショットできないように守る技術を習得する。</p> <p>1、基本の構え</p> <p>2、ディフェンスの5原則</p> <p>①インライン上に守る ②平行四辺形に構える ③動いて守る</p> <p>④ドリブルしてきたら ⑤ショットしてきたら</p>				
施設 用具	<p>場所・体育館</p> <p>用具・バスケットボール、タイマー</p>				

時数	8～9	単元名・種目	バスケットボール	本時	1対1のオフェンス
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;1対1で攻める技術を習得する。</p> <p>1、ピボットを使ってプレーの幅を広げる</p> <p>2、クロスオーバーステップで抜く方法</p> <p>3、ロッカーステップで抜く方法</p>				
施設 用具	<p>場所・体育館</p> <p>用具・バスケットボール、タイマー</p>				

時数	10～11	単元名・種目	バスケットボール	本時	関係プレー
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;フェイントを使って防御者を振り切ったり、動いてパスを受けたり、味方同士が協力して攻めたり守ったりする技術を習得する。</p> <p>1、パス・アンド・ラン</p> <p>2、スクリーンプレー</p>				
施設 用具	<p>場所・体育館</p> <p>用具・バスケットボール、タイマー</p>				

時数	12～13	単元名・種目	バスケットボール	本時	チームプレー
学習 目標 と 内容	<目標>チームプレーの練習 1, 速攻の方法とその守り方 2, ゾーンディフェンスとその攻め方 3, マンツーマンディフェンスとその攻め方				
施設 用具	場所・体育館 用具・バスケットボール、タイマー、ゲームベスト				

時数	14～15	単元名・種目	バスケットボール	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標>いろいろな段階のゲームを通じ、組織だった攻防が機に応じてできるようにする。 1, 3対2のハーフコートゲーム 2, 3対3のハーフコートゲーム				
施設 用具	場所・体育館 用具・バスケットボール、タイマー、ゲームベスト				

時数	16～19	単元名・種目	バスケットボール	本時	ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標>5対5のゲームを通じ、組織だった攻防が機に応じてできるようにする。 1, 5対5でルールに従ってゲームを行う				
施設 用具	場所・体育館 用具・バスケットボール、タイマー、ゲームベスト				

時数	20	単元名・種目	バスケットボール	本時	まとめ評価
学習 目標 と 内容	<目標> 基礎的な技術の実技テストを行い評価する。 1, ランニングショット、バックショット。 2, サークルドリブルショット 3, ゲームの勝敗 4, 個人評価、総合評価も合わせて行う				
施設 用具	場所・体育館 用具・バスケットボール、タイマー				

時数	1	単元名・種目	バドミントン	本時	全体オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・バドミントンの活動を通して心身の発達や好ましい人間関係の育成を図る。 ・バドミントンの基礎的技術を体得させ、競技を楽しめるようにする。 ・バドミントンの歴史と特性について。 ・バドミントンの施設と用具の説明。 ・授業計画説明と諸注意・グループ分け・役割分担・ラケットの握り方・素振り。				
施設 用具	場所・体育館 用具・ポスト・ネット・ラケット・シャトル				

時数	2～5	単元名・種目	バドミントン	本時	基本ストローク
学習 目標 と 内容	<目標> ・ラケットの握りかた（イースタングリップ）での素振り 1・ハイクリアー・ドリブンクリアー・で遠くまでシャトルをとばす。 2・ドロップ・ヘアピン・ネット上縁すれすれに越して落とす。 3・スマッシュ・ドライブ・早いスピードで相手コートに鋭角に落とす・ 4・ロングハイサービス・ショートサービス・腰の線よりも下で打つようにする。				
施設 用具	場所・体育館 用具・ポスト・ネット・ラケット・シャトル				

時数	6～8	単元名・種目	バドミントン	本時	フットワークの基本
学習 目標 と 内容	<目標> ・リズムカルに前後・左右・斜め前後に動くフットワークを身につける 1・前後 2・左右 3・斜め前 4・斜め後				
施設 用具	場所・体育館 用具・ポスト・ネット・ラケット・シャトル				

時数	9～10	単元名・種目	バドミントン	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ダブルスのルールと動きについて理解する。 1・サービス、レシーブ練習。 2・4ポイント先取、3ポイントサービス交代の簡易ゲーム。				
施設 用具	場所・体育館 用具・ポスト・ネット・ラケット・シャトル				

時数	11～18	単元名・種目	バドミントン	本時	リーグ戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・バドミントンのルール、マナーを理解し2人で協力してゲームを行う。(ダブルス) ・勝敗をリーグ戦表に記入していく。				
施設 用具	場所・体育館 用具・ポスト・ネット・ラケット・シャトル				

時数	19～20	単元名・種目	バドミントン	本時	まとめと評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・学習したことがどの程度できるようになったか、総合的な面から評価する。 ・基本ストローク、 ・基本フットワーク、 ・ルール等を評価する ・試合での勝敗の結果、				
施設 用具	場所・体育館 用具・ポスト・ネット・ラケット・シャトル				



時数	1～2	単元名・種目	バレーボール	本時	オーバーハンドパス
学習 目標 と 内容	<目標> ・ オリエンテーションの後基礎練習にいる、顔の前でパスする方法でもっとも確実にセッターにパスを送る技術を習得する 1、バックパス 2、もぐり込みでのオーバーパス 3、後転パス 4、ロングパス				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	3～4	単元名・種目	バレーボール	本時	アンダーハンドパス
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 腰から下にとんでくる低いボール、勢いのあるサービスやスパイクのボールをレシーブできるようにする 1、横へ移動してのアンダーパス 2、前へ移動してのアンダーハンドパス				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	5～6	単元名・種目	バレーボール	本時	トス
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 良いトスを上げるための技術を習得する 1、オープントス 2、バックトス 3、クイックトス				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	7～8	単元名・種目	バレーボール	本時	サービス
学習 目標 と 内容	<目標> ・ サービスは自分でトスアップしボールを打つ技術であり正確に相手コートにいれることができるようにする 1、オーバーハンドパス 2、フローターサービス 3、アンダーハンドサービス				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	9～10	単元名・種目	バレーボール	本時	スパイク
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 相手コートに強いボールを打ち込むために、いたずらに強打せずに基本をしっかり見につけせいかくに打てるようにする 1、オープンスパイク 2、クイック				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	11～12	単元名・種目	バレーボール	本時	レシーブ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 勢いのあるボールや腰から下にとんでくるボールに強いアンダーハンドレシーブを習得する 1、構えの基本姿勢 2、横へきたボールのレシーブ 3、低いボールへのレシーブ 4、高いボールへのレシーブ				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	13～14	単元名・種目	バレーボール	本時	ブロック
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ネット近くで片手か両手を伸ばしてジャンプ、ボールを相手コートに跳ね返す方法を習得する 1、構えの基本姿勢 2、フットワーク 3、ボールがあたる瞬間の手首の形				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	15～16	単元名・種目	バレーボール	本時	チームのフォーメーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・ チーム全体がどの様に動きカバーし合って相手の攻めを防ぎ逆に攻め返すというフォーメーションプレーのやり方を習得する 1、ワンセッターによる3・3フォーメーション 2、ツーセッターによる3・3フォーメーション				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	17	単元名・種目	バレーボール	本時	ミニゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ミニゲームを通じチームプレーやコンビネーションプレーを習得する 1、3対3 2、コートはバトミントンコートを使用する				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	18~20	単元名・種目	バレーボール	本時	ローテーションゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ローテーション式ゲームを通じチームプレーやコンビネーションプレーを習得する 1、技術レベルが均一になる様に6~8人のグループのチームを作る 2、正規の6人が入りルールに従ってローテーションゲームを行う				
施設 用具	場所・体育館 用具・バレーボール、ネット、ポール、アンテナ				

時数	1	単元名・種目	ハンドボール	本時	オリエンテーション 準備運動
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;学習のねらいと学習の過程を説明し、全体のリーダーを決め、グループ分けを行いそれぞれのキャプテンを決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学習のねらい</li> <li>①技能に応じたルールを決め、お互いの力をためしながらいま持っている技能や作戦でゲームを楽しむ。</li> <li>②練習やゲームを通してチーム力を高め、自分のチームの特徴をいかし、相手チームに応じた作戦を工夫してゲームを楽しむ。</li> <li>③これまで習得した攻防の仕方を発揮し、技術の高まりを確かめながらゲームを展開し、進んで審判やゲーム運営ができるようにする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループの話し合い</li> <li>・ ボールを使った準備運動</li> </ul> <p>一回転してのパスとキャッチ。股下通しのパスとキャッチ。手を持ち替えてのパスとキャッチ。ドリブルのスチール。</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド 用具・ホイッスル。ボール</p>				

時数	2	単元名・種目	ハンドボール	本時	個人技術・・・パス
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;最も基礎的技術であるパス、キャッチが正確に一連動作でできるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ランニングショルダースロー。後方へのアンダーハンドパス。バックパス。ジャンプパス。リストパス</li> <li>・</li> </ul>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド 用具・ホイッスル。ボール</p>				

時数	3	単元名・種目	ハンドボール	本時	個人技術・・・パス、 ドリブル
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;体でボールを保護し安全に正確にドリブルができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前時の復習・・・パス</li> <li>・ ドリブル</li> </ul> <p>ワンドリブル。 連続ドリブル</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド 用具・ホイッスル。ボール。</p>				

時数	4	単元名・種目	ハンドボール	本時	個人技術・・・フェイント。シュート
学習目標と内容	<p>&lt;目標&gt;スピードとタイミングを考えながらフェイントができるようにする。いろいろなシュートをリズム良く効果的にできるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フェイント</li> </ul> <p>パスフェイント。シュートフェイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シュート</li> </ul> <p>ステップシュート。ジャンプシュート。サイドシュート。倒れ込みシュート</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ホイッスル。ボール</p>				

時数	5～8	単元名・種目	ハンドボール	本時	ディフェンスとゴールキーピング、ねらい①のゲーム
学習目標と内容	<p>&lt;目標&gt;ボールを持った相手への「詰め」とマークを抜かれた時の相手へのフォローの仕方を練習し、ゾーンディフェンスのシフトを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンス</li> </ul> <p>1対1の守り方。シューターへのアタック。ゴールキーパーと協力して守る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールキーピングの練習</li> </ul> <p>基本姿勢。一人のシューターを相手に。複数のシューターを相手に。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらい①に沿ったゲーム</li> </ul> <p>グループ対抗戦</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ホイッスル。ボール。ゲームベスト。得点版。ストップウォッチ。</p>				

時数	9～12	単元名・種目	ハンドボール	本時	連携プレー・・・オフェンスとディフェンス、チームゲーム
学習目標と内容	<p>&lt;目標&gt;2～3人で攻撃と守備の練習を行い、ねらい①に沿ったチーム対抗戦ができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オフェンス</li> </ul> <p>カットインプレー。ポストプレー。セットオフェンス。速攻</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンスの連携プレー</li> </ul> <p>チェンジ。ピストン。パスインターセプト。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねらい②に沿ったゲーム・・・グループ対抗戦</li> </ul> <p>作戦会。技能に応じたルールを決めいま持っている技能に、速攻やカットインプレー等を果敢に取り入れ、また守備もそれぞれの役割をうまく機能させながらゲームを楽しむ。</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ホイッスル。ボール。ゲームベスト。ストップウォッチ。点数版</p>				

時数	13～19	単元名・種目	ハンドボール	本時	ねらい③のチームゲーム
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;これまで習得した攻防の仕方を発揮し、技術の高まりを確かめながらゲームを展開し、皆で協力して審判やゲーム運営ができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループの作戦会。</li> <li>・総当たり戦</li> <li>・グループの反省と次時の目標</li> </ul>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド 用具・ホイッスル。ボール。ゲームベスト。得点版。ストップウォッチ。</p>				

時数	20～21	単元名・種目	ハンドボール	本時	まとめと評価
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;学習したことがらをどの程度できるようになったか、攻撃技術、防御技術の両面から評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・攻撃技術・・・パス・キャッチの技術。シュートの技術。フェイントの技術。</li> <li>・防御技術・・・攻撃相手への「詰め」。シュートに対するブロック。マークの仕方。フォローの仕方。</li> <li>・ゴールキーパーの評価・・・ロングシュート、サイドシュート、ポストシュート、等の防御。</li> <li>・総合評価</li> <li>・単元の反省</li> </ul>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド 用具・ホイッスル。ボール。評価表。</p>				

時数	1	単元名・種目	空手道	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt; 学習のねらいを理解し、学習の見通しを持たせる。</p> <p>①日本古来の伝統的運動文化を理解させる。</p> <p>②経験者の有無の確認やレディネスの調査等、個々を掌握する。</p>				
施設 用具	場所・武道場、体育館				

時数	2～6	単元名・種目	空手道	本時	礼法、身体操作法の基礎
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;基本動作、基本技能を身につけ、安全に活動できるようにする。</p> <p>①礼法を習得する。</p> <p>②身体操作法の基礎を習得する。</p>				
施設 用具	場所・武道場、体育館				

時数	7～11	単元名・種目	空手道	本時	その場基本・移動基本
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;上段・中段・下段のその場での突き、受け、蹴りなどの基本動作を身につける。</p> <p>①順突き、逆突き、前蹴りなど</p>				
施設 用具	場所・武道場、体育館				

時数	12～15	単元名・種目	空手道	本時	応用基本
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;突き、受け、蹴りなどの基本動作を組み合わせた基本形ができるようにする。</p> <p>・全体練習、グループ練習、個人練習を組み合わせで行う。</p> <p>①普及型□、□</p>				
施設 用具	場所・武道場、体育館				

時数	16	単元名・種目	空手道	本時	発表・評価
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt; これまで学習してきた普及型□・□をみんなの前で発表し、お互いで評価する。</p> <p>・基本動作が身についているか、移動の仕方かどうか、形の仕上がりなど総合的に判断し、評価する。</p> <p>①評価内容（普及型□、□を両方或いは一つを選択して実施）</p>				
施設 用具	場所・武道場、体育館				



時数	1	単元名・種目	水泳	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 水泳の授業計画について理解し、それぞれの課題を設定する ・ プール使用の際の注意事項を理解する 1・健康観察、疾病状況等の確認を行う 2・水着や水泳帽子、ゴーグル等の確認、入水前後の際の洗体、洗眼の方法を知る 3・水慣れとしてプール歩行を行う				
施設 用具	場所・プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具・水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール、				

時数	2～3	単元名・種目	水泳	本時	水慣れ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 陸上とは環境のちがう水に慣れる ・ いろいろな泳法を経験してみる 1、健康観察、水着、水泳帽、等の確認を行う 2、プール歩行、壁キック、けのび、伏し浮き、スカーリング等でリラックスする 3、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、潜水を経験する				
施設 用具	場所・プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具・水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール				

時数	4～6	単元名・種目	水泳	本時	クロール
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 基本となる姿勢づくりから、クロールの技能を身につける ・ スタートとターンの技能を身につける 1、健康観察、水着、水泳帽、等の確認を行う 2、姿勢づくり 3、けのび、キック、プル、息継ぎ				
施設 用具	場所・プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具・水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール				

時数	7～9	単元名・種目	水泳	本時	平泳ぎ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 基本となる姿勢づくりから、平泳ぎの技能を身につける ・ スタートとターンの技能を身につける 1、健康観察、水着、水泳帽、等の確認を行う 2、姿勢づくり 3、けのび、キック、プル、息継ぎ				
施設 用具	場所・プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具・水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール				

時数	10～12	単元名・種目	水泳	本時	クロール・平泳ぎ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ある程度長く泳げるようになることを目標に、泳力別に分けてグループ学習を行う 1、Aグループ（泳力の高いグループ）は、泳ぎこみを中心に行う 2、Bグループ（25m以上泳げるグループ）は、姿勢のチェックを行う 3、Cグループ（泳げないグループ）は、基本姿勢から息継ぎを中心に行う				
施設 用具	場所・プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具・水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール				

時数	14～16	単元名・種目	水泳	本時	反復練習・水球
学習 目標 と 内容	<目標> ・ゲーム感覚のレクリエーションを通じて水に親しむ習慣を身につける ・個人練習を通じて反復練習を行う 1、プール半分を使い水球ゲームを行う 2、プール半分を使い個人練習を行う 〈発展練習〉 ・4泳法に挑戦する				
施設 用具	場所・プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具・水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール				

時数	17～19	単元名・種目	水泳	本時	評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・クロールと、平泳ぎのまとめとして評価を行う（個人評価等） ・個々の能力に応じて個人メドレーに挑戦する 1、50mをスタート（水の中から）とターンを入れてタイムを測定する 2、続けて泳げる距離を測定する。（各泳法または個人メドレー）				
施設 用具	場所・プール、水質検査実施（水温、気温、ph、残留塩素濃度、透明度） 用具・水泳帽、ゴーグル、ビート版、水球ボール				

時数	20～21	単元名・種目	水泳	本時	心肺蘇生法
学習 目標 と 内容	<目標> ・水辺活動を通じて起こりうる緊急の場合の対処法等を学ぶ ・特に心肺停止状態に陥った場合の蘇生法を習得する 1、人工呼吸と心臓マッサージの必要性について理解する 2、ダミーを使用して実技を行う 3、全員に対し評価を行う				
施設 用具	場所・プールサイド 用具・ダミー4体				

時数	1～2	単元名・種目	オリエンテーション	本時	自己紹介・年間計画・選択調査
学習 目標 と 内容	<目標> ・年間の授業計画ときまりについて理解し、自分自身でコース選択を行う 1、担当教諭紹介 2、年間の授業計画説明と諸注意 3、選択制授業説明とコース分け調査 4、体育着とシューズの名前確認等				
施設 用具	場所・体育館 用具・なし				

時数	3～5	単元名・種目	体づくり運動・集団行動	本時	ラジオ体操・集団行動
学習 目標 と 内容	<目標> ・集団で行動する概念を理解し協調性を養うと同時に、ラジオ体操で体ほぐしを行う。 1、礼、姿勢、方向変換、集合、整とん、番号、解散、列の増減、開列 2、ラジオ体操				
施設 用具	場所・体育館 用具・ラジオ体操曲				

時数	6～8	単元名・種目	体づくり運動・集団行動	本時	ラジオ体操・集団行動
学習 目標 と 内容	<目標> ・集団で行動する概念を理解し協調性を養うと同時に、ラジオ体操で体ほぐしを行う 1、行進 2、ラジオ体操				
施設 用具	場所・体育館 用具・ラジオ体操曲				

時数	9～10	単元名・種目	体づくり運動・集団行動	本時	集団行動・レクリエーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・集団で行動する概念を理解し協調性を養うと同時に、レクリエーション的体づくり運動を通じて体力を高める 1、集団的レクリエーションゲーム 2、走運動や跳躍運動、リズム運動等				
施設 用具	場所・体育館 用具・リズム音楽				

時数	11～12	単元名・種目	体づくり運動・集団行動	本時	ラジオ体操評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ラジオ体操を正確に行うことができるようにする 1・ラジオ体操を号令かけながら行い評価する 2・個人評価、相互評価、教師評価で行う (5人～10人程度で行う)				
施設 用具	場所・体育館 用具・ラジオ体操曲				

時数	13～14	単元名・種目	体づくり運動	本時	体づくり運動
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 心身共にリラックスする運動を通じて心と体の調子を整えることを学ぶ ・ 運動の前準備としてのストレッチングを学ぶ 1、ストレッチ体操を行う 2、曲に合わせて体操を行う				
施設 用具	場所・体育館 用具・リズム音楽				

時数	15～20	単元名・種目	体育理論	本時	社会の変化とスポーツ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 現代社会におけるスポーツの意義や必要性、その歴史や文化的な意義を学習する ・ 豊かなスポーツライフを設計し実践していく方法を学習する 1、現代社会とスポーツ 2、競技スポーツの意義 3、スポーツの社会的役割 3、スポーツの始まりと変遷 5、スポーツと国際理解 6、ライフステージとスポーツ 7、文化としてのスポーツの関わり方 8、地域におけるスポーツライフ 9、ライフスタイルとスポーツ				
施設 用具	場所・教室・体育館 用具・ビデオ教材、OHP、パワーポイント				

時数	21～26	単元名・種目	体育理論	本時	運動技能の構造と 運動の学び方
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 運動技能を構造的にとらえ、その上達過程と上達の程度を把握する方法を学ぶ ・ 運動に親しむための学び方を学習する 3、運動技能のしくみとその捉え方 2、運動技能の上達 3、動技能を高める 練習の仕方 4、運動の計画的な学び方 5、選択制授業のすすめ方				
施設 用具	場所・教室・体育館 用具・ビデオ教材、OHP、パワーポイント				

時数	27～30	単元名・種目	体育理論	本時	体ほぐしの意義と 体力の高め方
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体と心のリラクセーションをはかる体ほぐしを学習する</li> <li>・ 体力の高め方の方法などについて学習する</li> </ul> <p>1、体ほぐしの考え方    2、体ほぐしの運動の行い方    3、運動と体力 4、体力トレーニングの目的    5、トレーニングプログラムの作成 6、7、目的別にみた体力トレーニングの方法    8、運動によるケガ・病気の予防</p>				
施設 用具	<p>場所・教室・体育館</p> <p>用具・ビデオ教材、OHP、パワーポイント</p>				

時数	1	単元名・種目	卓球	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 卓球の授業計画について理解し、それぞれの課題を設定する ・ 基本技能の種類、ラケットの握り方、球質を理解する ・ ボールに慣れる 1. 授業計画説明と諸注意 2. グループ分け・役割分担 3. 卓球ラケットを持ち、ボールつき				
施設 用具	場所・卓球コート 用具・卓球ラケット、卓球ボール				

時数	2～5	単元名・種目	卓球	本時	グラウンドストローク
学習 目標 と 内容	<目標> ・ グラウンドストロークの技術を習得する 1. 直上球上げ（ラケットに球を当てる練習） 2. グラウンドストロークの球出し 3. ストロークラリー				
施設 用具	場所・卓球コート 用具・卓球ラケット、卓球ボール				

時数	6～8	単元名・種目	卓球	本時	レシーブ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ レシーブの技術を習得する 1. 球出し 2. サーブ対レシーブ 3. ストローク対レシーブ				
施設 用具	場所・卓球コート 用具・卓球ラケット、卓球ボール				

時数	9～10	単元名・種目	卓球	本時	サービス・スマッシュ
学習 目標 と 内容	<目標> ・ サービス、スマッシュの技術を習得する 1. スマッシュの球出し 2. サービス練習 3. ストロークラリー 4. ボレー対ストローク				

施設	場所・卓球コート				
用具	用具・卓球ラケット、卓球ボール				

時数	11~13	単元名・種目	卓球	本時	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ ダブルスのポジションと役割を理解する 1. サービス、レシーブ練習 2. 4ポイント先取、2ポイントサービス交代の簡易ゲーム				
施設 用具	場所・卓球コート 用具・卓球ラケット、卓球ボール				

時数	14~18	単元名・種目	卓球	本時	リーグ戦
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 卓球のルール、マナーを理解しゲームを行う 1. ダブルスのショートゲームでリーグ戦を行う				
施設 用具	場所・卓球コート 用具・卓球ラケット、卓球ボール				

時数	18~20	単元名・種目	卓球	本時	評価
学習 目標 と 内容	<目標> ・ これまで学んだことを総合的に評価する 1・実技のテストを行う（サーブ、ボレー、ラリー） 2・個人評価、総合評価も合わせて行う				
施設 用具	場所・卓球コート 用具・卓球ラケット、卓球ボール				

時数	1	単元名・種目	陸上競技	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陸上競技の授業計画について理解する。</li> <li>・陸上競技の特性についての理解と、それぞれの課題を設定する。</li> </ul> <p>1、健康観察、疾病状況等の確認。</p> <p>2、種目の選択（走・跳・投）</p> <p>3、基本動作の習得</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・なし</p>				

時数	2～5	単元名・種目	陸上競技	本時	長距離（必修種目）
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長距離走の特性について理解する。</li> <li>・長距離走のフォームとペースを学習し習得する。</li> </ul> <p>1、健康観察、疾病状況等の確認を行う。</p> <p>2、授業の進度に応じて走距離をのばして行く。</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ストップウォッチ・タイマー</p>				

時数	6～7	単元名・種目	陸上競技	本時	長距離
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長距離走の記録会の方法（測定方法・審判方法・態度・マナー）について学習。</li> <li>・長距離走の記録会の実践。</li> </ul> <p>1、健康観察、疾病等の確認を行う。</p> <p>2、自己の目標の設定と挑戦。</p> <p>3、まとめ</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ストップウォッチ・タイマー・着順カード</p>				

時数	8～18	単元名・種目	陸上競技	本時	走・跳・投
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走、跳、投の3種目に分かれ、各種目の特性について理解し、各個人の目標の設定</li> </ul> <p>1、健康観察、疾病状況等の確認を行う。</p> <p>2、技術練習（ポイント練習、反復練習）</p> <p>3、記録測定（毎時のまとめとして記録測定を行う）</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ストップウォッチ・巻き尺・ラインカー</p>				



時数	19~21	単元名・種目	陸上競技	本時	記録会
学習 目標 と 内容	<p>&lt;目標&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・記録会の方法（測定方法・審判方法・態度・マナー）について学習する。</li> <li>・自己の設定した目標への挑戦</li> </ul> <p>1、健康観察、疾病状況等の確認を行う。</p> <p>2、記録会</p> <p>3、まとめ（総括）</p>				
施設 用具	<p>場所・グラウンド</p> <p>用具・ストップウォッチ・巻き尺・ラインカー</p>				