

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

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次のとおり育成することをめざす。

- (1)各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2)運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3)生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

<体育の目標>

体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1)運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
- (2)生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3)運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

<保健の目標>

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自ら健康や環境を大切に管理し、改善していくための資質・能力を次の通り育成する。

- (1)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とともに、技能を身に付けるようにする。
- (2)健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や上級に応じて他者に伝える力を養う。
- (3)生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を養う。

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
2. 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」（1・2・3年）

- 保　　健　　○教科書：大修館書店「最新高等保健体育」（2年）
 - ノート：大修館書店「最新高等保健体育ノート」（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）

令和2年度 体育科シラバス



コザ高校体育科

保健シラバス

単位数	2単位	科目種別	必履修科目	履修条件	入学年次およびその次の年次で履修
授業の形態	一斉授業を主とし、適宜ペアやグループでの学習を取り入れる。				
使用教科書	1年教科書:「最新高等保健体育改訂版(50 大修館 保体305)」 2年教科書:「最新高等保健体育(大修館 保体305)」				
副教材等	副教材:「最新高等保健体育ノート改訂版」 ※適宜ワークシートを配付し使用する。				

目標	個人および社会生活における健康・安全について理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を身につける。
----	---

評価規準(おおむね満足できる状況)

関心・意欲・態度	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしている。
思考・判断	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について、課題の解決をめざして総合的に考え、判断し、それらを表している。
知識・理解	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

【評価の方法】

「関心・意欲・態度」の観点は主に授業中の取り組み状況(主体的・意欲的)から、「思考・判断」の観点は主に授業中に取り組むワークシートやノートの記述から、「知識・理解」の観点はレポート提出により評価することもあるが、主に定期テストにより各学習項目の目標の実現状況を評価規準※にもとづいて評価する。評定は各単元の評価の集約とする。

※ 各学習項目の評価規準(各項目の、目標のおおむね満足できる状況)

- ・学習内容(下記、学習計画表参照)について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)
- ・学習内容に関する課題の解決をめざして総合的に考え、それらについて説明している。(思考・判断)
- ・学習内容について理解したことを発言したり記述したりしている。(知識・理解)

【学習計画表】

1年次:1単元 現代社会と健康

(1単元のねらい)

わが国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理することおよび環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。

配当時間	学習項目	主な学習内容	学習の要点
4月	2 1-1 健康の考え方と成り立ち	○健康についての考え方は、健康水準の向上や疾病構造の変化にともなって変化してきており、近年は生活の質を重視する考え方も出てきている。 ○健康はさまざまな要因の影響を受けているが、それらは、大きく主体要因と環境要因に分けられる。また、これらの要因が相互に影響しあいながら健康は成り立っている。	WHOの健康の定義を足がかりにして、健康とは何か、健康に影響を与える要因について考え、整理してみましょう。
5月	2 1-2 私たちの健康のすがた	○わが国の健康水準は世界最高水準に達しており、その背景には、社会の栄養・衛生状態の改善、保健・医療サービスの充実などがある。 ○日本では、かつて感染症による死亡者が多かったが、現在では生活習慣病が増大しており、その背景には生活習慣の変容がある。 ○心の健康問題の増加、高齢化にともなう要介護者の増加、社会経済状態による健康状態の格差など、新たな健康問題があらわれている。	さまざまな健康指標(平均寿命や乳児死亡率など)を読み取り、健康水準の動向や、その変化の理由を理解しましょう。

6月	2	1-3 健康に関する意志決定・行動選択と環境づくり	<p>○健康を保持増進するには、適切な意志決定や行動選択が必要であり、それらには個人的な要因と社会的な要因が影響している。</p> <p>○適切な意志決定や行動選択をおこなうには、十分な資料収集、自分なりの計画・評価、社会的な影響力に適切に対処することなどが重要である。</p> <p>○健康の保持増進には、自然環境と社会環境が重要であり、ヘルスプロモーションの考えにもとづいた社会環境づくりが進められている。</p>	<p>意志決定・行動選択に影響を与える要因を個人的要因と社会的要因とに整理し、失敗例や成功例などからポイントを学んでいきましょう。</p> <p>また、ヘルスプロモーションの考え方をもとに国や自治体がどのような取り組みをおこなっているのか、調べてみましょう。</p>
	2	1-4 生活習慣病とその予防	<p>○生活習慣病は日常の生活習慣と密接な関係があり、若いころからの生活習慣を整えることが重要である。</p> <p>○生活習慣病の予防には、まず発病を未然に防ぐことが大切であり、日常の生活習慣を適正に保つことが基本となる。次に早期発見・早期治療が大切であり、定期的な健康診断の受診が重要である。</p>	<p>悪性新生物、虚血性心疾患、脂質異常症、歯周病などの具体的な生活習慣病が、日常の生活行動とどのように関係があるのか理解し、自分の生活習慣を見直してみよう。</p>
	2	1-5 食事と健康	<p>○食事を通して体に取り入れる栄養素は、成長期の発育・発達や健康の保持増進に欠かせないものであり、その量は個人によって異なる。エネルギーや栄養素のとりすぎや不足は、さまざまな健康問題につながる。</p> <p>○バランスのよい食生活のために、多様な食品を組みあわせるとともに、朝食を必ずとるなど、食生活のリズムづくりなどが大切である。</p>	<p>高校生は食生活が乱れがちです。栄養素やエネルギーのとり方、食事のとり方を学ぶとともに、自己の食生活を見つめ直してみましょう。</p>
7月	2	1-6 運動・休養と健康	<p>○適切な運動は体力の維持・向上、生活習慣病の予防、心の健康に役立つが、過不足はさまざまな健康障害につながる。運動するにあたっては、自分に適した量と質を考え、無理なくおこなうことが必要である。</p> <p>○休養は健康の保持増進にとって欠かせない要素であり、疲労回復には、積極的休養の導入や、快適な睡眠の確保のための規則正しい生活習慣の確立、快眠のための工夫などが大切である。</p>	<p>運動が健康に及ぼす影響、健康によい運動の仕方を学び、スポーツ活動以外の運動も含めて振り返り、運動量を確かめてみましょう。</p> <p>また、健康のための休養や睡眠の意義ととり方を学び、自分の改善点を確認してみましょう。</p>
9月	2	1-7 喫煙と健康	<p>○喫煙の害は年齢が若ければ若くなるほど大きくなる。また、個人の健康はもとより、受動喫煙によって周囲の人々や胎児にも悪影響を及ぼす。さらに、喫煙は習慣化すると、その依存性からやめることが難しくなる。</p> <p>○喫煙についての対策は、全世界で進められており、とくに日本では健康増進法の制定によって公共の場での禁煙や分煙が進められている。</p>	<p>喫煙による健康影響を理解したうえで、たばこの広告について分析的に考え、正しい意思決定、行動選択やついて考えてみましょう。</p>
	2	1-8 飲酒と健康	<p>○飲酒による健康への影響は、飲酒してすぐにはあらわれるものと長期的に過度の飲酒を続けることによる起こるものがある。</p> <p>○飲酒の開始要因には、個人的な要因と人間関係や環境などといった社会的な要因があり、飲酒による健康被害を防ぐために国内外で、法的整備も含めたさまざまな対策がおこなわれている。</p>	<p>アルコールは依存性のある薬物であることを認識しましょう。飲酒による健康被害や社会問題も起きています。このような状況を防ぐための対策を具体的に学びましょう。</p>
	2	1-9 薬物乱用と健康	<p>○薬物乱用は、脳に直接働きかけ、人格を破壊するなど、心身の健康、社会の安全などに対して重大な影響を及ぼすため決しておこなってはならない。</p> <p>○薬物乱用の背景には自分の体を大切にす気持ちや社会の規範を守る意識の低下、薬物を手に入れやすい環境などがあり、防止するには、個人への働きかけと社会環境への働きかけが必要である。</p>	<p>薬物乱用の健康への影響、開始の要因と防止するための対策について学び、社会から薬物乱用をなくすためにはどうすればよいか、考えてみましょう。</p>

10月	2	1-10 感染症とその予防	<p>○新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、新興感染症や再興感染症の発生や流行がみられる。</p> <p>○感染症の予防の原則には感染源対策、感染経路対策、感受性者対策があり、それにもとづいた適切な行動をとることが重要である。</p> <p>○感染症予防の社会的取り組みには環境衛生の充実、予防接種の普及などがあり、個人では適切な情報収集と冷静な判断・行動などが大切である。</p>	現在、問題となっている感染症についての課題について具体的に学び、感染症対策の必要性を理解しましょう。
11月	2	1-11 性感染症・エイズとその予防	<p>○性感染症は性行為によって感染する病気で、若者に増加している。エイズは、わが国では先進諸国と異なり、患者が増加し続けている。</p> <p>○性感染症の予防には、個人の対策としてコンドームの使用など、社会の対策として性感染症の流行の状況の把握とその情報の提供、検査・治療体制の整備などがある。</p>	小学校、中学校から継続的に学んでいる。高校では、個人・社会レベルのより具体的な対策について学びましょう。
	2	1-12 欲求と適応機制	<p>○心の働きをつかさどっているのは、大脳とくに大脳辺縁系と大脳新皮質であり、人間は、これらの働きにより欲求と理性のバランスを保っている。</p> <p>○人間の欲求は成長にともない多様化する。欲求不満や葛藤の状態におちいったとき、人間は無意識のうちに心の安定をはかろうとする(適応機制)。しかし、適応機制による心の安定は一時的なもので終わる場合が多い。</p>	欲求や欲求不満などの状態から心の安定をはかるなどの精神の機能が大脳の働きによって営まれていることを確認したうえで、さまざまな適応機制について学びましょう。
12月	2	1-13 心身の相関とストレス	<p>○心と体は、自律神経系と内分泌系を介して、相互に密接な関連をしている。</p> <p>○精神的ストレスによる体の病的症状を心身症という。しかし、適度なストレスは精神的な発達のために役立つという面があるため、自分に合った方法で適切にストレスをコントロールし、対処することが大切である。</p>	身体的変化が精神に及ぼす影響と精神的变化が身体に及ぼす影響の両面から理解できるように学習していきましょう。
	2	1-14 心の健康のために	<p>○ストレスへの対処法には、原因への対処、気分転換、信頼できる人や専門家への相談などがあり、自分に合った方法を見つけることが大切である。</p> <p>○自己実現の欲求をもつことは重要であり、その実現をめざすなかで自分らしさが形成され、達成感や充実感が心の健康につながる。</p> <p>○自己実現をはかるためには、目標の設定、計画の立案、行動、評価という過程が必要で、他者の価値観に配慮も大切である。</p>	ストレスの原因には物理的要因や心理的・社会的要因などさまざまなものがあり、自分に適した対処法を考えてみましょう。自己実現については、自分自身を見つめ、自分にとっての自己実現とはどのようなことなのか考えるきっかけにしましょう。
1月	2	1-15 交通事故の現状と要因	<p>○運転免許を取得可能な年齢となる高校生は、交通事故の被害者および加害者になり得る。</p> <p>○交通事故には年齢によって異なる特徴がみられ、若者に多いスピードの出しすぎは特有の心理が関係している。また、交通事故の発生には、主体要因、環境要因、車両要因がかかわっている。</p>	わが国の道路交通事故の状況を、統計資料をもとに理解し、具体的な事故事例をもとに、その要因を分析してみましょう。
	2	1-16 交通事故を防ぐために	<p>○運転者に必要な資質として、生命を尊重する態度と事故の要因を的確に把握し、適切に行動する能力が必要である。</p> <p>○事故を起こすと、社会的には刑事上・民事上・行政上の3つの責任を負うことになり、自動車賠償責任保険と任意保険への加入が重要である。</p> <p>○安全な交通社会づくりには、安全行動の促進、法的な整備、施設・設備の充実、救急医療体制の整備、安全な自動車の開発などが大切である。</p>	近い将来、運転免許を取得することによって、自分も交通事故の加害者になる可能性があることを自覚し、当事者意識をもって学習しましょう。また、安全な交通社会づくりのために、個人ができることを考えてみましょう。

2月	2	1-17 応急手当の意義とその基本	<p>○急病やけがに対する応急手当は、傷病の悪化防止、苦痛の軽減、その後の専門家による処置・治療の効果の向上といったさまざまな意義があり、技術を習得し、自ら進んで実行することで初めて意味をもつ。</p> <p>○応急手当の基本的な手順としては、周囲の安全確認、反応の確認、呼吸の観察、各症状におうじた手当などがあり、そのすべてにおいて冷静な判断と迅速かつ的確な実施が要求される。</p>	<p>応急手当の意義やその手順を理解しておくことはきわめて大切です。実際に必要な場面に遭遇したときに使えるように学習しましょう。</p>
	2	1-18 日常的な応急手当	<p>○日常的なけがの応急手当は、けがの部位、種類、程度などの確認と、症状におうじた止血、固定などが基本となる。</p> <p>○熱中症に対しては、まず、涼しく風通しのよい場所に移して安静を保つのが基本である。また、症状が軽いように見えても必ず医療機関を受診させるようにする。</p>	<p>日常的に起こりやすいけがに対する応急手当の意義や手順を学び、学んだ知識や技術を実際に積極的に活用できるようにしましょう。</p>
3月	2	1-19 心肺蘇生	<p>○心肺停止状態にある傷病者の脳や臓器に血液を送り続けることによって酸素を供給することが心肺蘇生法のねらいである。</p> <p>○胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動など、心肺蘇生法には適切な手順が定められており、必要な場合に実行できるようにしておくことが大切である。</p>	<p>心肺蘇生法は人の生命を救う重要な活動です。心肺蘇生法の手順を訓練用的人形で実際に練習する前に、意義や原理・原則などの知識をしっかりと習得しましょう。</p>

2年次(前半):2単元 生涯を通じる健康

(2単元のねらい)

生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があることおよびわが国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。

配当時間	学習項目	主な学習内容	学習の要点
4月	2 2-1 思春期と健康	<p>○中高校生の時期は、性機能が大人へと成熟するための大切な時期である。とくに女性は、性周期が不規則になりやすく、この時期に性機能の発達を妨げるような行動は避けるべきである。</p> <p>○思春期は、精神的に不安定になりやすい時期であり、不安や悩みに対しては、自分の置かれている状況を見つめ直し、解決のため、いまできることは何かを考えていくことが大切である。</p>	<p>思春期における心身の発達や健康課題について、とくに性的成熟にともない、心理面、行動面が変化することについて学び、これらの変化に適切に対応することを学びましょう。</p>
5月	2 2-2 性への関心・欲求と性行動	<p>○思春期の性に対する関心や欲求の高まりには個人差や男女差があり、これの不理解はさまざまな誤解やトラブルの原因となる。</p> <p>○性に関する情報のなかには正しくないものもあり、適切な判断が重要である。また、性に関する意志決定・行動選択は、自分や相手の人生に大きな影響を及ぼすことから、責任の自覚が求められる。</p>	<p>自分自身が選択する性行動は、自分だけの問題ではなく、相手の健康や人生についても考えることが大切なのだと理解しましょう。</p>
	2 2-3 妊娠・出産と健康	<p>○卵子が受精してから出産までの間、母体の心身の健康状態が胎児の健康にそのまま影響するため、妊娠中の健康管理が重要である。</p> <p>○妊娠・出産は女性にとって負担が大きいので、周囲の人々の支援が大切である。母子の健康管理に関する公的サービスには、健康診査や母子健康手帳の交付など、さまざまなものがある。</p>	<p>妊娠・出産は、女性の人生において心身ともに大変な労力のいるライフイベントです。妊婦だけでなく、夫や家族などのまわりの人々の支援と公的サービスの活用も大切であることを学びましょう。</p>
6月	2 2-4 避妊法と人工妊娠中絶	<p>○「家族計画」は、母体の健康状態や家庭の経済状況など、さまざまな問題を考慮し、子どもの人数や産む時期・間隔を考えることである。</p> <p>○避妊法にはさまざまな方法があり、安全で確実な方法を選択する必要がある。人工妊娠中絶は新しい命の芽を摘むことであり、女性の心身に大きな負担となるため、妊娠を望まないときは確実に避妊しなければならない。</p>	<p>性交をすれば、妊娠する可能性があるということ、望まない妊娠は絶対に避けなければならないこと、そしてその具体的方法をしっかりと学びましょう。</p>
	2 2-5 結婚生活と健康	<p>○結婚には、心身の発達と健康が不可欠である。また、健康な結婚生活の条件には、経済面・精神面の発達・性機能の成熟などがあり、あわせてパートナー間の良好な人間関係が大切である。</p> <p>○結婚生活は家族の健康づくりの基盤となる家庭を築く営みであり、家族の健康への責任がともなう。</p>	<p>家族は社会の最小単位であり、また、個人の健康の保持増進に直接関係します。そのような家族を築く出発点が結婚であるということを知り、理解しましょう。</p>
7月	2 2-6 中高年期と健康	<p>○老化は衰えるばかりでなく、加齢とともに向上する能力もあり、これらには個人差がある。中高年期の健康は若いころからの生活習慣に大きく左右されることから、若いころからの自己管理が重要である。</p> <p>○高齢化社会に対応して、保健・医療・福祉の連携が進められている。また、要介護となった場合、早い時期からリハビリテーションを活用することが重要である。さらに、バリアフリーなどに配慮した環境づくりも進んでいる。</p>	<p>加齢にともなう心身の変化を、形態面と機能面の両方から理解しましょう。また、若いころからの健康管理の要点を理解し、日常生活に生かせるようにしましょう。</p>

9月	2	2-7 医薬品とその活用	<p>○医薬品には医療用と一般用があり、承認制度により有効性や安全性が審査され、販売においても規制がある。</p> <p>○医薬品を使用する際は、その特性を理解したうえで、注意事項を守り、正しく使用する必要がある。また、医薬品の副作用には、予期できるものと予期することができないものがある。大きな被害を薬害と呼ぶ。</p>	<p>医薬品の安全性を高めるためには、医薬品を取り巻く行政、企業、医療関係者や消費者が、それぞれの役割と責任を果たすことが重要であることを学びましょう。</p>
10月	2	2-8 医療サービスとその活用	<p>○医療機関には医療関係者が従事している。これらの医療に対して支払われる費用を医療費といい、医療保険のしくみにより一部の負担で必要な医療を受けることができる。</p> <p>○医療機関には病院や診療所があり、健康状態において選択する必要がある。効果的な医療サービスを受けるためには自己の健康状態や問題、どんな治療をするのか理解し、医療関係者に伝える必要がある。</p>	<p>医療機関の選択や適切な医療サービスの受け方について、実生活と重ねあわせながら具体的に学んでいきましょう。</p>
	2	2-9 保健サービスとその活用	<p>○わが国には疾病の予防、健康の保持増進をはかるためのさまざまなしくみがあり、保健行政により組織的にその活動が展開されている。</p> <p>○保健所と市町村から、さまざまな保健サービスが提供されており、これらの保健サービスの情報を活用して、自らの健康の保持増進に役立てることが大切である。</p>	<p>保健行政のしくみやさまざまな保健サービスについて、身近な例をもとに具体的に学んでいきましょう。</p>
11月	1	2-10 さまざまな保健活動や対策	<p>○日本赤十字社やNGOなどの民間機関がさまざまな活動をおこなっている。また、世界規模の健康問題に対してはWHOなどの国際機関が、連携・協力しあいながら対応している。</p> <p>○わが国や世界では、健康づくりや健康課題に対応して各種の保健活動や対策がおこなわれており、とくにわが国ではヘルスプロモーションの理念にもとづいた取り組みが重視されている。</p>	<p>健康にかかわる環境づくりのなかで扱ったヘルスプロモーションの考え方を復習しながら、ここではさらに広い視野をもち、自分自身とのかかわりを含めて学習しましょう。</p>

2年次(後半):3単元「社会生活と健康」

(3単元のねらい)

社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。

配当時間	学習項目	主な学習内容	学習の要点
11月	2 3-1 大気汚染と健康	<p>○かつては、化石燃料の大量消費により、汚染物質が大量に排出されて重大な健康被害をもたらしたが、現在では、自動車の排出ガスによる大気汚染が大都市を中心に問題となっている。</p> <p>○大気にかかわる環境問題は限られた地域だけにはとどまらず、地球温暖化、オゾン層破壊、酸性雨といった地球規模の問題がある。</p>	<p>健康被害に苦しむ人々や住民運動が、法律の整備や企業の設備改善に結びついたことをふまえ、私たち自身が大気汚染や健康被害に対する意識を高くもつことが、大気汚染の改善に結びつくことを学びましょう。</p>
	2 3-2 水質汚濁・土壌汚染と健康	<p>○水質汚濁の原因には、工場排水によりもたらされるものと、私たちの生活により生じる生活排水が原因となっているものがある。</p> <p>○土壌汚染は直接人体に影響を及ぼすだけでなく、農作物や食品を通して人体に被害をもたらす。また、ごみ処理施設などから排出された物質が周辺の土壌を汚染する例も見られ、社会問題となっている。</p>	<p>水質汚濁の典型である水俣病や土壌汚染の典型であるイタイイタイ病などの例をもとに、環境問題への関心と意識を高めましょう。</p>

12月	2	3-3 環境汚染を防ぐ取り組み	<p>○環境汚染は、大気、水、土壌が関連して発生する。環境汚染を防ぐには、法律にもとづき、汚染物質を出さない、出してしまう場合は排出基準をこえないようにする、適切な処理を施してから排出することが基本となる。</p> <p>○環境汚染は、個人の生活そのものの見直しも必要となっている。</p> <p>○産業廃棄物は適切な処理方法が義務づけられているが、不適切な処理や不法投棄などが問題となっている。</p>	<p>環境汚染は「加害者は企業、被害者は住民」という構図から、「私たちが加害者でもあり、被害者でもある」という構図に変化してきています。環境汚染を防ぐためには、私たち自身の取り組みが欠かせないことを学びましょう。</p>
1月	2	3-4 ごみの処理と上下水道の整備	<p>○ごみの排出量そのものを減らすことはもとより、再資源化や再利用等を進め、環境負荷を減らした「循環型社会」の実現のために、社会のしくみや個人のライフスタイルを見直す必要がある。</p> <p>○上下水道の整備、ごみやし尿処理などの環境衛生活動は、自然や社会生活における環境と健康を守るためにおこなわれている。</p>	<p>循環型社会の実現のための取り組みとは、具体的にどのようなものがあるか、また、安全で質のよい水を確保するためのしくみとは、具体的にどのようなものか学んでいきましょう。</p>
2月	2	3-5 食品の安全を守る活動	<p>○食品の安全は、生産から販売にいたる各段階において適切な対策が必要であり、行政は、法律にもとづき、さまざまな活動をおこなっている。</p> <p>○食品の製造・加工段階を担う企業では、HACCP方式という食品衛生管理の方式を導入している。</p> <p>○食品の安全性を確保するには、消費者の安全な食品の選択、適切な保存や調理が必要で、これが行政側の法的・制度的整備を促す。</p>	<p>食品の安全性の確保のための法律や制度などを具体的に学びましょう。また、個人としてはどのような点に注意して食品を購入すればよいのか、また、保存すればよいのかなどを考えてみましょう。</p>
	2	3-6 働くことと健康	<p>○機械化によるデスクワークの増加や情報通信技術の発展などによる作業形態や作業環境の変化・多様化は、深刻な健康問題を発生させている。</p> <p>○労働災害とは働くことが原因で起こるけがや病気のこと、発生の背景には不適切な作業形態と作業環境があり、これらの改善が防止対策となる。</p> <p>○労働災害を防ぐためには、安全管理と健康管理体制を整備することが重要であり、それらは法律で義務づけられている。</p>	<p>働くことによって起こるけがや病気があること、労働の場面では常に考慮する必要があることを、アルバイトや身近な家族の職場などをイメージしながら、自分自身の問題として理解しましょう。</p>
3月	1	3-7 働く人の健康づくり	<p>○働く人の健康の保持増進は、職場の健康・安全管理とともに心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が求められ、とくに心の健康問題への取り組みとして、メンタルヘルスケアが進められている。</p> <p>○充実した職業生活を送るには、余暇を活用するなどして生活の質を向上させ、健康の保持増進をはかることが大切である。</p>	<p>健康づくりに積極的に取り組む企業が増加している背景とは何か、また、なぜ日本では休暇の取得率が低いのか、余暇を確保し、有効活用するためにはどのような工夫が必要なのかなどを考えてみましょう。</p>

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> ・年間の授業計画と評価について理解し、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 説明資料				

時数	3～5	単元名・種目	体づくり運動・集団行動	本時	集団行動・ラジオ体操
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	集団行動・ラジオ体操
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：PC、プロジェクター、スクリーン				

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：PC、プロジェクター、スクリーン				

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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体と心のリラクゼーションをはかる体ほぐしを学習する ・ 体力の高め方の方法などについて学習する <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：PC、プロジェクター、スクリーン</p>				

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、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	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><目標></p> <p>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	2～3	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><目標>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	4～6	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><目標>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	7～11	単元名・種目	空手道	本時	応用基本
学習 目標 と 内容	<p><目標>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Ⅰ、Ⅱ</p>				
施設 用具	場所：武道場、体育館				

時数	12	単元名・種目	空手道	本時	発表・評価
学習 目標 と 内容	<p><目標> これまで学習してきた普及型Ⅰ・Ⅱをみんなの前で発表し、お互いで評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本動作が身についているか、移動の仕方はどうか、形の仕上がりなど総合的に判断し、評価する。 <p>① 評価内容（普及型Ⅰ、Ⅱ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	ダンス	本時	オリエンテーション
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの授業計画説明と諸注意 ・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 <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：音楽機器・iPad</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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <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：音楽機器・iPad</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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・誰にでもできる動きで音楽にのって動いてみる <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：音楽機器・iPad</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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・イメージをもったひと流れの動きをつくる ・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 <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：音楽機器・iPad</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：音楽機器・iPad				

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：音楽機器・iPad・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：音楽機器・iPad・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：音楽機器・iPad・記録ノート				

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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の授業計画について理解する。 ・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。 <p>1、健康観察、疾病状況等の確認。 2、種目の選択（走・跳・投） 3、基本動作の習得</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・長距離走の特性について理解する。 ・長距離走のフォームとペースを学習し習得する。 <p>1、健康観察、疾病状況等の確認を行う。 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 用具：ストップウォッチ・タイマー・記録簿</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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・長距離走の記録会の実践。 <p>1、健康観察、疾病等の確認を行う。 2、自己の目標の設定と挑戦。 3、まとめ</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 用具：ストップウォッチ・タイマー・記録簿</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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>1、健康観察、疾病状況等の確認を行う。 2、技術練習（ポイント練習、反復練習） 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 用具：ストップウォッチ・巻き尺・ラインカー・記録簿</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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 自己の設定した目標への挑戦 <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・記録簿</p>				

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><目標>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"> ・ボールを使った準備運動 <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><目標>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"> 1, 低いドリブルと両手ドリブル 2, ジグザグドリブル 3, バックチェンジ、ターン、股通し 				
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><目標>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"> 1, チェストパス 2, バウンドパス 3, アンダーパス 4, プッシュパス 				
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><目標>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"> 1, ショルダーパス 2, オーバーヘッドパス 3, フックパス 4, ボールのキャッチ 				
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	シュート
学習 目標 と 内容	<p><目標>確実に得点できるようにシュートの技術を習得する。</p> <p>1、セットシュート</p> <p>2、ジャンプシュート</p> <p>3、ランニングシュート</p> <p>4、バックシュート</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><目標>攻撃側が自由にパスやドリブルを使って攻めたりシュー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、ディフェンスの原則</p> <p>① シュートを打たせない ②条件の悪いシュートセレクションに追い込む</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><目標>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	連係プレー
学習 目標 と 内容	<p><目標>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	<p><目標>チームプレーの練習</p> <p>1, 速攻の方法とその守り方</p> <p>2, ゾーンディフェンスとその攻め方</p> <p>3, マンツーマンディフェンスとその攻め方</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、ゲームベスト</p>				

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	<p><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。</p> <p>1, 3対2のハーフコートゲーム</p> <p>2, 3対3のハーフコートゲーム</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、ゲームベスト</p>				

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	<p><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。</p> <p>1, 5対5でルールに従ってゲームを行う</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、ゲームベスト</p>				

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	<p><目標></p> <p>基礎的な技術の実技テストを行い評価する。</p> <p>1, ジグザクドリブル</p> <p>2, レイアップシュート</p> <p>3, ゴール下の連続シュート</p> <p>4, ゲームの勝敗</p> <p>5, 個人評価、総合評価も合わせて行う。</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、ゲームベスト</p>				

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	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <p>1、バックパス 2、もぐり込んでのオーバーパス 3、後転パス 4、ロングパス</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

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	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <p>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</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

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	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 良いトスを上げるための技術を習得する <p>1、オープントス 2、バックトス 3、クイックトス</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

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	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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、的確にコントロールしたサービスを相手コートにいれることができるようにする <p>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</p>				
施設 用具	<p>場所：体育館 用具：バレーボール、ネット、ポール、アンテナ</p>				

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、コントロールを意識した基本をしつ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、クイックスパイク				
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、記録簿				

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、記録簿				

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	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 <p>1、グループを編成し、各グループ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：サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス</p>				

時数	2～4	単元名・種目	サッカー	本時	練習
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 <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い、協力性・協調性を育成する。</p> <p>(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。</p> <p>(2) パス&コントロールを習得する。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス</p>				

時数	5～7	単元名・種目	サッカー	本時	練習
学習 目標 と 内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 連携プレー（パス・トラップ）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。 <p>(1) 2対1・2対2・3対2の攻防</p> <p>(2) 段階的にミニゲーム形式まで持っていく。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス</p>				

時数	8～9	単元名・種目	サッカー	本時	練習
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 <p>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。</p> <p>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。</p>				
施設 用具	<p>場所：グラウンド</p> <p>用具：サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス</p>				

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、マーカー、コーン、ビブス				

時数	12～13	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> ・ 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、オフサイドなど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、作戦を立てて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、マーカー、コーン、ビブス、笛				

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、各ポジションを確認し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、マーカー、コーン、ビブス、笛、記録簿				

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、パス、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、パス&コントロールの正確性と速さのテストを行う。				
施設 用具	場所・グラウンド 用具・サッカーボール、ゴール、マーカー、コーン、ビブス、笛、記録簿				

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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 後片付けやグラウンドの危険物除去等にも気を配る。 <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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボールに慣れることと、お互いの力を確認する。 ・ 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。 <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><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 守備の特性と、攻撃の特性を知る。 ・ キャッチボールを安全かつ正確に行える様にする。 <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 <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	簡易ゲーム
学習 目標 と 内容	<目標> ・ 対抗戦形式として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、記録簿				

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、記録簿				

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、記録簿				

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><目標>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"> ・ 学習のねらい 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。 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。 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。 <ul style="list-style-type: none"> ・ グループの話し合い ・ ボールを使った準備運動 <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><目標>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"> ・ ランニングショルダーロー。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 ・ 				
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><目標>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"> ・ 前時の復習・・・パス ・ ドリブル <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><目標>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"> ・フェイント ・シュート <p>パスフェイント。シュートフェイント</p> <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 ゴールキーピング ねらい①のゲーム
学習 目標 と 内容	<p><目標>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"> ・ディフェンス <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"> ・ゴールキーピングの練習 <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"> ・ねらい①に沿ったゲーム <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><目標>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"> ・オフェンス <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"> ・ディフェンスの連携プレー <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"> ・ねらい②に沿ったゲーム・・・グループ対抗戦 <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><目標>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"> ・グループの作戦会。 ・総当たり戦 ・グループの反省と次時の目標 				
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、記録簿</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><目標>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"> ・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。 ・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。 ・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。 ・総合評価 ・単元の反省 				
施設 用具	<p>場所：グラウンド 用具：ホイッスル、ボール、記録簿</p>				

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・記録簿				

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・記録簿				

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・記録簿				

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、記録簿				

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、記録簿				

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、記録簿				

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	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 授業計画説明と諸注意 グループ分け・役割分担 卓球ラケットを持ち、ボールつき 				
施設 用具	<p>場所：卓球コート</p> <p>用具：卓球ラケット、卓球ボール</p>				

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	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> グラウンドストロークの技術を習得する <ol style="list-style-type: none"> 直上球上げ（ラケットに球を当てる練習） グラウンドストロークの球出し ストロークラリー 				
施設 用具	<p>場所：卓球コート</p> <p>用具：卓球ラケット、卓球ボール</p>				

時数	6～8	単元名・種目	卓球	本時	レシーブ
学習 目標 と 内容	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> レシーブの技術を習得する <ol style="list-style-type: none"> 球出し サーブ対レシーブ ストローク対レシーブ 				
施設 用具	<p>場所：卓球コート</p> <p>用具：卓球ラケット、卓球ボール</p>				

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	<p><目標></p> <ul style="list-style-type: none"> サービス、スマッシュの技術を習得する <ol style="list-style-type: none"> スマッシュの球出し サービス練習 ストロークラリー 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、記録簿				

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、記録簿				

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、記録簿				