

福山中・高等学校 中高一貫シラバス（期間指導項目・評価）

教 科	保健体育（体育分野）	科 目	期 間	1学期前半（中間試験）
中 高 ・ 学 年	中学校・1年	授業時数 期間/年間	6 / 80	副 教 材 1 図解中学体育(既教育図書)
副 教 材 2	保健体育ノート(新学社)	副 教 材 3	副 教 材 4	

年間の到達目標	心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極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図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
---------	--

到達目標 (含定期テスト)	自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持ち、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 （A 体づくり運動） 運動の特性と学び方、安全の確保の仕方、運動と心身の働きについて理解し、運動の実践に生かすことができるようにする。 （H 体育に関する知識）			
標準テスト等の目標				
月	単元・題材	主たる指導項目	主 な 評 価 規 準 関心・意欲・態度 思考・判断 技能・表現 知識・理解	主な評価方法
4	A体づくり運動 ア 体ほぐしの運動	脱力によるリラックス、ペアでストレッチ 用具を使って（新聞紙、ロープ等） ゲーム形式で	自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。 体づくり運動に関心を持ち、進んで体ほぐしの運動をしようとする。 自分の体力や生活の実状を踏まえて、目的にあった運動を選び、構成し活用している。 自分の体力に応じた課題を持ち、ペアで目的にあった運動を選び活用することができる。 体力を高める運動を身につけたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 体力を高める運動の意義と高め方を知っている。	行動観察 学習カード 実技
	A体づくり運動 イ 体力を高める運動	柔軟性（自己の柔軟性の確認） 目的にあったストレッチ（ペア） 巧みな動き（自己の巧緻性の確認） 用具を使った運動 グループでゲーム形式で		
	H 体育に関する知識	運動の楽しさ（運動をするのはなぜ） 運動の特性を味わうための学習の仕方 体づくり運動 運動の特性を味わうための学習の仕方 球技 ゲームの工夫、ルールへの工夫 運動の特性を味わうための学習の仕方 陸上競技・武道 運動の特性を味わうための学習の仕方 器械運動・水泳 運動の特性を味わうための学習の仕方 野外スポーツ・ダンス	学習内容に興味・関心を持ち、進んで学習に取り組もうとしている。 学習事項を自分のことと結びつけ、日常生活に反映することができる。 運動と心身の働きとの関係や運動の心身にわたる効果を知っている。	行動観察 学習カード ノート
指導方法の工夫改善等	学習カードの活用，単元学習計画の提示 グループ学習			
課題・提出物等	ノート・学習カード			
未到達者への対応	補充学習・再テスト・レポート提出			
総合的な学習の時間、道徳（教育）、特別活動等との関連等	総合：生き方、進路の探求「自分発見」（4，5月） 道徳：時間を大切に・集団の一員として（4月）誠実な行動とは（5，9月）弱さの克服（5，11，1月） 友情を築く（5月）異性への理解（6月）思いやりの心（6，9月）生命の尊重（7，12月）強い意志（2，10月） 特活：部活動について（4月）仲間との協力（6月）体育大会に向けて（8，9月） 健康安全（7，12，3月）マラソン大会に向けて（2月）			

福山中・高等学校 中高一貫シラバス (期間指導項目・評価)

教 科	保健体育 (体育分野)	科 目	期 間	1 学期後半 (期末試験)
中 高 ・ 学 年	中学校・1 年	授業時数 期間 / 年間	1 9 / 8 0	副 教 材 1 図解中学体育 (既教育図書)
副 教 材 2	保健体育ノート (新学社)	副 教 材 3	副 教 材 4	

到達目標 (含定期テスト)		自己記録への挑戦や仲間との競争を楽しむことができ、また、仲間と協力し記録の向上を図ることができるようにする。 (C 陸上競技) 自己の能力に適した技を選択し、個々の技がよりよくできるように技能を高めることができるようにする。 (B 器械運動)		
標準テスト等の目標				
月	単元・題材	主たる指導項目	主 な 評 価 規 準 関心・意欲・態度 思考・判断 技能・表現 知識・理解	主な評価方法
5 6	C 陸上競技 ア 短距離走 ・リレー	短距離走 (記録, スタート) 50m走 (スタディング スタート) クワチガ スタート練習 (2)	全力で競争したり、記録を向上させたりする短距離走やリレーの楽しさを味わおうとする。 互いに協力し、励まし合い、健康安全に留意しながら、進んで練習や競技を行おうとする。 自分の能力に適した目標記録や課題を設定し、解決のため効果的な練習の仕方を選んでいる。 短距離走やリレーの特性に応じた技能で、練習や競技をすることができる。 運動の特性や学習の進め方、自己の能力に適した課題の選び方、それに合わせた練習や競技の仕方を知っている。	行動観察 学習カード 記録 実技
		短距離走 スタートダッシュ、中間疾走、フィニッシュ グループでフォームのチェック、記録測定		
		リレー ためのリレー、グループ目標設定・練習		
		バトンパス練習 テークオーバーゾーンの使い方 練習 (2)		
		リレー グループでの練習、記録測定 課題設定 (2)		
		記録会 (2)		
7	B 器械運動 ア マット運動	マットに慣れる 簡単な回転技の練習 (前後転、開脚前後転) (2)	マット運動に関心を持ち、仲間と協力して、安全に留意し、自分に適した技を習得したり新しい技に挑戦したりして、楽しさや喜びを味わおうとしている。 自分に適した技を選び、課題を持って練習に取り組むことができる。 できる技や新しく身につけた技を組み合わせることができる。 マット運動の楽しみ方、練習の仕方、技の出来栄の確かめ方を知っている。	行動観察 発言 学習ノート 実技
		簡単な回転技を組み合わせる連続技		
		発展技に挑戦 (倒立前転、伸膝前後転、側方倒立回転) (2)		
期末テスト				
	B 器械運動 ア マット運動	組み合わせ技 グループで組み合わせ技の工夫・練習 (2)	マット運動に関心を持ち、仲間と協力して、安全に留意し、自分に適した技を習得したり新しい技に挑戦したりして、楽しさや喜びを味わおうとしている。 自分に適した技を選び、課題を持って練習に取り組むことができる。 できる技や新しく身につけた技を組み合わせることができる。 マット運動の楽しみ方、練習の仕方、技の出来栄の確かめ方を知っている。	行動観察 発言 学習ノート 実技
		発表会		
指導方法の工夫改善等		学習カードの活用、単元学習計画の提示 グループ学習		
課題・提出物等		ノート・学習カード・誤答処理		
未到達者への対応		補充学習・再テスト・レポート提出		
総合的な学習の時間、道徳 (教育)、特別活動等との関連等		総合：生き方、進路の探求「自分発見」 (4, 5 月) 道徳：時間を大切に・集団の一員として (4 月) 誠実な行動とは (5, 9 月) 弱さの克服 (5, 11, 1 月) 友情を築く (5 月) 異性への理解 (6 月) 思いやりの心 (6, 9 月) 生命の尊重 (7, 12 月) 強い意志 (2, 10 月) 特活：部活動について (4 月) 仲間との協力 (6 月) 体育大会に向けて (8, 9 月) 健康安全 (7, 12, 3 月) マラソン大会に向けて (2 月)		

福山中・高等学校 中高一貫シラバス（期間指導項目・評価）

教科	保健体育（体育分野）	科目		期間	2学期前半（中間試験）
中高・学年	中学校・1年	授業時数 期間/年間	15 / 80	副教材 1	図解中学体育(暁教育図書)
副教材 2	保健体育ノート(新学社)	副教材 3		副教材 4	

到達度目標 (含定期テスト)		今もっている技能を活用してゲームを行い、集団的・個人的技能の高まりを図り協力して作戦を立ててゲームをすることができるようにする。 (E 球技) 基本となる技能の習得と技の活用の仕方を身につけ、技能の程度に応じた練習や試合を協力して、計画的に進んでできるようにする。 (F 武道)			
標準テスト等の目標					
月	単元・題材	主たる指導項目	主な評価規準 関心・意欲・態度 思考・判断 技能・表現 知識・理解		主な評価方法
8 9	E 球技 ウ バレーボール	<p>初エーション、たのみのゲーム ボール遊び、円陣パス、パスゲーム</p> <p>パス練習、確認ゲーム(ルールの工夫) 移動してのパス、パスゲーム (2)</p> <p>サーブ、サブ・レシーブ、確認のゲーム サーブ・レシーブの基本動作練習、 ルールを工夫したゲーム(サーブから) (2)</p> <p>攻撃 トス、スパイク練習 ルールを工夫したゲーム(三段攻撃) (2)</p> <p>グループでの総合練習 作戦立案、チーム課題に沿った練習 大会(工夫したルールで) (2)</p>	<p>バレーボールの特性(・ネットをはさんで2つのチームがボールを打ち合う。・地面にボールを落とすことが許されず、3回以内に相手コートにボールを戻す。など)に関心を持ち、楽しさを味わえるように、進んで取り組もうとする。</p> <p>互いに協力して練習やゲームをしようとする。</p> <p>ルールを守り、勝敗に対して、公正な態度をとろうとする。</p> <p>今もっている個人的・集団的の技能の程度を把握し、新たな課題を設定し、その解決のため練習の仕方を工夫することができる。</p> <p>ルールを工夫したり、作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる。</p> <p>今もっている技能(パス・レシーブ・トス・スパイク・ブロック・サーブ・パス攻撃・三段攻撃など)を発揮してゲームを行うことができる。</p> <p>チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して、技能を高めることができる。</p> <p>競技の運営の仕方やルール、審判の方法を理解している。</p>		<p>行動観察</p> <p>発言</p> <p>学習カード</p> <p>実技</p>
10	F 武道 イ 剣道	<p>初エーション 礼儀、安全と態度</p> <p>基本姿勢 自然体、立礼から構え、防具</p> <p>基本打突 正面打ち、左右面打ち 胴打ち、小手打ち、足さばき グループ練習、二人組で約束練習 (2)</p> <p>対人的技能 攻め技、応じ技 二人組みでかかり練習 (2)</p>	<p>基本的な技や連続技に関心を持ち、進んで学習しようとする。</p> <p>礼儀作法を重んじて相手を尊重し、自立的な態度をとろうとする。</p> <p>用具や練習場など、練習や試合をするうえでの安全に留意しようとする。</p> <p>勝敗や結果を受け入れようとする。</p> <p>得意技を身につけることができるよう、練習の中で打突の方法を見つけてることができる。</p> <p>練習を工夫して、計画的に学習することができる。</p> <p>基本的動作と自分の能力に適した対人的技能で練習することができる。</p> <p>自分の能力に適した対人的技能のうちから得意技とすることができる。</p> <p>礼儀作法や簡単な試合のルールを理解することができる。</p>		<p>行動観察</p> <p>学習カード</p> <p>記録</p> <p>実技</p>
指導方法の工夫改善等		学習カードの活用、単元学習計画の提示 グループ学習			
課題・提出物等		ノート・学習カード			
未到達者への対応		補充学習・再テスト・レポート提出			
総合的な学習の時間、道徳(教育)、特別活動等との関連等		<p>総合：生き方、進路の探求「自分発見」(4, 5月)</p> <p>道徳：時間を大切に・集団の一員として(4月)誠実な行動とは(5, 9月)弱さの克服(5, 11, 1月) 友情を築く(5月)異性への理解(6月)思いやり的心(6, 9月)生命の尊重(7, 12月)強い意志(2, 10月)</p> <p>特活：部活動について(4月)仲間との協力(6月)体育大会に向けて(8, 9月) 健康安全(7, 12, 3月)マラソン大会に向けて(2月)</p>			

福山中・高等学校 中高一貫シラバス (期間指導項目・評価)

教 科	保健体育(体育分野)	科 目	期 間	2学期後半(期末試験)
中 高・学 年	中学校・1年	授業時数 期間/年間	18 / 80	副 教 材 1
副 教 材 2	保健体育ノート(新学社)	副 教 材 3		副 教 材 4

到達目標 (含定期テスト)		課題をもって運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるように、練習の仕方を工夫することができるようにする。 (B 器械運動) 今もっている技能を活用してゲームを行い、個人的技能を高めながら、協力して作戦を立ててゲームをすることができるようにする。(E 球技)		
標準テスト等の目標				
月	単元・題材	主たる指導項目	主な評価規準 関心・意欲・態度 思考・判断 技能・表現 知識・理解	主な評価方法
10	B 器械運動 I 跳び箱運動	跳び箱になれる 基本的な跳び方 開脚跳び、かかえ込み跳び	跳び箱運動に関心を持ち、仲間と協力して、安全に留意し、自分に適した技を習得したり新しい技に挑戦したりして、楽しさや喜びを味わおうとしている。 自分に適した技を選び、課題を持って練習に取り組むことができる。 練習の進め方を理解し、互いに教え合ったり、技の習得状況を確認したりすることができる。 今できる技やできそうな技を繰り返したり、条件を変えたりしてもできる。 跳び箱運動の楽しみ方、練習の仕方、技の出来栄の確認方法を知っている。	行動観察 発言 学習ノート 実技
11		習熟度別練習 ・基本グループ 基本的な跳び方の練習・習得から発展的な跳び方への挑戦 ・発展グループ 発展的な跳び方への挑戦 台上前転、首・頭はね跳び等グループでのお互いのアドバイス (4)		
		得意な技の発表会		
12	E 球技 A バスケットボール	初級ゲーム ためのゲーム 基本的なルールでのゲーム、課題発見	バスケットボールの特性(・ハードな球技・比較的せまいコートで5人ずつの選手がボールを奪い合い、相手ゴールへシュートして得点を競う。など)に関心を持ち、楽しさを味わえるように、進んで取り組もうとする。 互いに協力して練習やゲームをしようとする。 ルールを守り、勝敗に対して、公正な態度をとろうとする。 今もっている個人的・集団的技能の程度を把握し、新たな課題を設定し、その解決のため練習の仕方を工夫することができる。 ルールを工夫したり、作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる。 今もっている技能(パス・キャッチ・ドリブル・シュート・速攻・セットオフENS・マンツーマンディフェンス・ゾーンディフェンスなど)を発揮してゲームを行うことができる。 チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して、技能を高めることができる。 競技の運営の仕方やルール、審判の方法を理解している。	行動観察 発言 学習カード 実技
		ボールになじむ ドリブル・シュートゲーム (2)		
		基本的な技術練習から確認のゲーム グループでの基本練習 3対3形式等でのゲーム (2)		
		チームの連携プレーの練習から確認のゲーム カットイン、ポストプレー、スクリーン等 (2)		
	期末テスト			
	E 球技 A バスケットボール	ミニゲーム大会 作戦立案・試合・反省・練習(3)	同上	
指導方法の工夫改善等		学習カードの活用、単元学習計画の提示 グループ学習		
課題・提出物等		ノート・学習カード・誤答処理		
未到達者への対応		補充学習・再テスト・レポート提出		
総合的な学習の時間、道徳(教育)、特別活動等との関連等		総合：生き方、進路の探求「自分発見」(4, 5月) 道徳：時間を大切に・集団の一員として(4月)誠実な行動とは(5, 9月)弱さの克服(5, 11, 1月) 友情を築く(5月)異性への理解(6月)思いやりの心(6, 9月)生命の尊重(7, 12月)強い意志(2, 10月) 特活：部活動について(4月)仲間との協力(6月)体育大会に向けて(8, 9月) 健康安全(7, 12, 3月)マラソン大会に向けて(2月)		

福山中・高等学校 中高一貫シラバス (期間指導項目・評価)

教 科	保健体育 (体育分野)	科 目	期 間	3 学期 (学年末試験)
中 高 ・ 学 年	中学校・1 年	授業時数 期間 / 年間	2 2 / 8 0	副 教 材 1 図解中学体育 (既教育図書)
副 教 材 2	保健体育ノート (新学社)	副 教 材 3	副 教 材 4	

到達度目標 (含定期テスト)		自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持ち、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。 (A 体づくり運動) 長い距離を筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら走れるよう、自己のペースを知り、記録に挑戦することができるようにする。 (C 陸上競技) 協力して練習やゲームを行い、ゲームを通して自分やチームの課題を明らかにすることができる。また、基本的な個人技能を身につけ、その技能をゲームで発揮し、高めることができるようにする。 (E 球技)		
標準テスト等の目標				
月	単元・題材	主たる指導項目	主な評価規準 関心・意欲・態度 思考判断 技能・表現 知識・理解	主な評価方法
1	A 体づくり運動 イ 体力を高める運動	持久力を高める しっぽ取り、模写ランニング	体づくり運動に関心を持ち、進んで体力を高める運動をしようとする。自分の体力に応じた課題を持ち、目的にあった運動を選び活用することができる。 体力を高める運動を身につけたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 体力を高める運動の意義と高め方を知っている。	行動観察 学習カード 実技
2	C 陸上競技 ア 長距離走	目的設定の記録測定 400m走 (200m のリップ から目標タイム) ペースをつかむ 800m ~ 1000m 走、 目標ペースを守って (2)	競争や記録の向上に関心を持ち、進んで学習に取り組もうとする。全力を尽くした結果をきちんと受け止め、さらに向上しようとする態度をとることができる。 自分の方に適したペースを設定し、練習を工夫しながら計画的に取り組むことができる。 自分の能力に合った正しいフォームを見つけ、安定したペースで長く走ることができる。 正しい呼吸法を身につけ、無理なく長い距離を走ることができる。 長く走ることで生じる呼吸や脈拍の変化についての知識を身につけている。	行動観察 学習カード 記録 実技
		長い距離を走る 1500m 走、目標ペースを守って		
		2400m 走 目標タイムを目指して記録測定、反省 (2)		
		3600m 走 目標タイムを目指して記録測定、反省 (2)		
E 球技 イ サッカー	リレーション ためのゲーム	サッカーの特性 (1 チーム 11 人ずつのプレーヤーが広いコートで一つのボールをめぐる得点を競う。・ゴールキーパーを除いて腕を使うことは許されず、おもに足でボールをコントロールする。・少得点を競う競技で、ボールの支配率が得点に直結しないのが特徴。・フォーメーションにはいろいろなパターンがある。など) 関心を持ち、楽しさを味わえるように、進んで取り組もうとする。 互いに協力して練習やゲームをしようとする。 ルールを守り、勝敗に対して、公正な態度をとろうとする。 今もっている個人的・集団的の技能の程度を把握し、新たな課題を設定し、その解決のため練習の仕方を工夫することができる。 ルールを工夫したり、作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる。 今もっている技能 (キック・ドリブル・シュート・ゴールキーピング・トラッピング・ヘディング・スローイング・サイドアタック・中央突破攻撃・ゾーンディフェンスなど) を発揮してゲームを行うことができる。 チームや自分の能力に適した課題の練習やゲームを通して、技能を高めることができる。 競技の運営の仕方やルール、審判の方法を理解している。	行動観察 発言 学習カード 実技	
	ボールになじむ リフティング、ドリブル、キック、ドリブルゲーム (2)			
	ゲーム 1 (方法、ルールの工夫) グループでの練習、パスゲーム (2)			
	ゲーム 2 (方法、ルールの工夫) グループでの練習、3:3-6:6 のゲーム (2)			
	ミニゲーム大会 作戦立案、大会計画運営 (2)			
期末テスト				
E 球技 イ サッカー	ミニゲーム大会 作戦立案、大会計画運営 (2)	同上		
指導方法の工夫改善等	学習カードの活用、単元学習計画の提示 グループ学習			
課題・提出物等	ノート・学習カード・誤答処理			
未到達者への対応	補充学習・再テスト・レポート提出			
総合的な学習の時間、道徳 (教育)、特別活動等との関連等	総合：生き方、進路の探求「自分発見」 (4, 5 月) 道徳：時間を大切に・集団の一員として (4 月) 誠実な行動とは (5, 9 月) 弱さの克服 (5, 11, 1 月) 友情を築く (5 月) 異性への理解 (6 月) 思いやりの心 (6, 9 月) 生命の尊重 (7, 12 月) 強い意志 (2, 10 月) 特活：部活動について (4 月) 仲間との協力 (6 月) 体育大会に向けて (8, 9 月) 健康安全 (7, 12, 3 月) マラソン大会に向けて (2 月)			

福山中・高等学校 中高一貫シラバス（年間指導項目）

教科	保健体育（体育分野）
科目	
中高・学年	中学校・1学年 男子
単位数	
年間授業時数	90時間（体育分野80時間）

教科書	中学保健体育（学研）
副教材 1	図解中学体育（暁教育図書）
副教材 2	
副教材 3	
副教材 4	

到達度目標	心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極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図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。
-------	--

備考	
----	--

指導期間	1学期前半（中間試験）				1学期後半（期末試験）				2学期前半（中間試験）				2学期後半（期末試験）				3学期（学年末試験）			
到達度目標 (含定期テスト)	自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもち、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。（A 体づくり運動） 運動の特性と学び方、安全の確保の仕方、運動と心身の働きについて理解し、運動の実践に生かすことができるようにする。（H 体育に関する知識）				自己記録への挑戦や仲間との競争を楽しむことができ、また、仲間と協力し記録の向上を図ることができるようにする。（C 陸上競技） 自己の能力に適した技を選択し、個々の技がよりよくできるように技能を高めることができるようにする。（B 器械運動）				今もっている技能を活用してゲームを行い、集团的・個人的技能の高まりを図り協力して作戦を立ててゲームをすることができるようにする。（E 球技） 基本となる技能の習得と技の活用の仕方をつけ、技能の程度に応じた練習や試合を協力して、計画的に進んでできるようにする。（F 武道）				課題をもって運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるように、練習の仕方を工夫することができるようにする。（B 器械運動） 今もっている技能を活用してゲームを行い、個人的技能を高めながら、協力して作戦を立ててゲームをすることができるようにする。（E 球技）				自己の体に関心をもち、自己の体力や生活に応じた課題をもち、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。（A 体づくり運動） 長い距離を筋力、持久力、スピードのバランスをとりながら走れるよう、自己のペースを知り、記録に挑戦することができるようにする。（C 陸上競技） 協力して練習やゲームを行い、ゲームを通して自分やチームの課題を明らかにすることができる。また、基本的な個人技能を身につけ、その技能をゲームで発揮し、高めることができるようにする。（E 球技）			
時間	主たる指導項目	教科書	副教材	時間	主たる指導項目	教科書	副教材	時間	主たる指導項目	教科書	副教材	時間	主たる指導項目	教科書	副教材	時間	主たる指導項目	教科書	副教材	
	体育分野				体育分野				体育分野				体育分野				体育分野			
	A 体づくり運動				C 陸上競技				E 球技				B 器械運動				A 体づくり運動			
	ア 体ほぐしの運動				ア 短距離走・リレー				ウ バレーボール				エ 跳び箱運動				イ 体力を高める運動		20, 21	
	1 脱力によるリラックス、ペアでストレッチ 用具を使って、ゲーム形式で		10, 11 12, 13		1 短距離走（記録、スタート） 2 50m走（スタートアップスタート）、クワダックスタート練習		54, 55		1 初エントリ、ためしのゲーム ボール遊び、円陣パス、パスゲーム		152 ~ 155		1 跳び箱になれる 基本的な跳び方 開脚跳び、かかえ込み跳び		32, 33		1 持久力を高める 2 しっぽ取り、模写ランニング			
	イ 体力を高める運動				3 短距離走（スタートアップ、中間疾走、フィニッシュ） グループでフォームのチェック、記録測定		54, 55		2 パス練習、確認ゲーム（ルールの工夫） 3 移動してのパス、パスゲーム		158, 159		2 習熟度別練習 ・基礎グループ		32 ~ 37		C 陸上競技			
	2 柔軟性（自己の柔軟性の確認） 目的に沿ったストレッチ、運動（ペア）		14, 15		4 リレー ためしのリレー、グループ目標設定・練習		56, 57		4 サーブ、サーブプレッシュ、確認のゲーム 5 サーブ・レシーブの基本動作練習、 ルールを工夫したゲーム（サーブから）		160, 161		4 基本的な跳び方の練習、習得から 発展的な跳び方へ挑戦 ・発展グループ				ア 長距離走		62 ~ 65	
	3 巧みな動き（自己の巧み性の確認） 用具使った運動、グループでゲーム形式		16, 17		5 パトンパス練習 6 テークオーバーゾーンの使い方練習		56, 57		6 攻撃 7 トス、スパイク練習、 ルールを工夫したゲーム（3段攻撃）		162, 163		5 発展的な跳び方へ挑戦、 台上前転、首・頭はね跳び等 グループでのお互いのアドバイス				3 目標設定の記録測定 400m走、200mのアップから目標タイム			
	H 体育に関する知識				7 グループでの練習、記録測定、課題設定 8 記録会				8 グループでの総合練習 9 作戦立案、チーム課題に沿った練習 大会（工夫したルールで）		164, 165		6 得意な技の発表会 7				4 ベースをつかむ 5 800m～1000m走、目標ペースを守って 6 長い距離を走る 1500m走、目標ペースを守って			
	4 運動の楽しさ（運動をするのはなぜ） 運動の特性を味わうための学習のしかた	6, 7			9 記録会 10				10				6				7 2400m走 8 目標タイムを目指して記録測定、反省			
	5 運動の特性を味わうための学習のしかた 球技 ゲームの工夫、ルールの工夫	8, 9			B 器械運動								7				9 3600m走 10 目標タイムを目指して記録測定、反省			
	6 運動の特性を味わうための学習のしかた 陸上競技、武道 運動の特性を味わうための学習のしかた 器械運動、水泳 運動の特性を味わうための学習のしかた 野外スポーツ、ダンス	10, 11 12, 13 14, 15			ア マット運動 11 マットに慣れる 12 簡単な回転技の練習（前後転、開脚前後転） 13 簡単な回転技を組み合わせて連続技 14 発展技に挑戦 15 倒立前転、伸膝前後転、側方倒立回転等		26, 27 28, 29		F 武道 イ 剣道 10 初エントリ 礼儀、安全と態度 11 基本姿勢 自然体、立礼から構え、防具、		234 ~ 237		8				9 6000m走 10 目標タイムを目指して記録測定、反省			
					16 期末テスト				11 基本姿勢 自然体、立礼から構え、防具、				8 初エントリ、ためしのゲーム 基本的なルールでのゲーム、課題発見		96 ~ 99		E 球技			
					17 組み合わせ技 18 グループで組み合わせ技の工夫・練習 19 発表会				12 基本打突 13 正面打ち、左右面打ち、 胴打ち、小手打ち 足さばき グループで練習 二人組で約束練習		238, 239		9 ボールになじむ 10 ドリブル、シュートゲーム、 11 基本的な技術練習から確認のゲーム 12 グループでの基本練習、3対3形式等でのゲーム 13 チームの連携プレーの練習から確認のゲーム 14 カットイン、ポストプレー、スクリーンプレー等		100 ~ 103 104, 105 106 ~ 111		11 サッカー			
									12 基本打突 13 正面打ち、左右面打ち、 胴打ち、小手打ち 足さばき グループで練習 二人組で約束練習				9 ボールになじむ 10 ドリブル、シュートゲーム、 11 基本的な技術練習から確認のゲーム 12 グループでの基本練習、3対3形式等でのゲーム 13 チームの連携プレーの練習から確認のゲーム 14 カットイン、ポストプレー、スクリーンプレー等				11 初エントリ、ためしのゲーム 12 ボールになじむ 13 リフティング、ドリブル、キック、ドリブルゲーム 14 ゲーム1（方法、ルールの工夫） 15 グループでの練習、パスゲーム 16 ゲーム2（方法、ルールの工夫） 17 グループでの練習、3:3～6:6のゲーム			
									14 対人的技能 15 攻めの技、応じ技 二人組でかかり練習		240 ~ 243		15 期末テスト 16 ミニゲーム大会 17 作戦立案-練習-試合-反省 18		110		18 ミニゲーム大会 19 作戦立案、大会計画運営		144, 145	
																	20 期末テスト			
																	E 球技			
																	イ サッカー			
																	21 ミニゲーム大会 22 作戦立案、大会計画運営		144, 145	
備考																				