



【E. 授業計画・内容】

前期

回	内容	備考
1	オリエンテーション 体力を高めるための運動	毎時間 保健の授業(教室) 20分程度行う。 天候・施設等の状況により 若干の変更もありえる
2	体力を高めるための運動	
3	体力を高めるための運動	
4	スポーツテスト(屋内種目)	
5	スポーツテスト(屋外種目)	
6	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	
7	野球型球技・ゴール型球技・ネット型球技の中から、関心のある種目を選択し、各自の体力・技能にあった練習計画を立て実践する。	
8	各種目ごとのグループに分かれ実践	
9	〃	
10	〃	
11	〃	
12	〃	
13	〃	
14	〃	
15	まとめ	