

領域名 「種目名」	球技 「バドミントンおよび卓球より 1種目選択する」	学習予定	10月下旬～ 11月下旬 (10時間)
学習の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力し運動に積極的に取り組もう（関・意・態） ・課題を発見し、その課題の解決のための方法を考え工夫しよう（思・判） ・サーブ、ストローク、フットワーク、試合での攻防など基本的な技術を身につける。（技） ・ルールや試合の進め方、審判法などの理解を深める。（知・理） 		

	特性「楽しくやろう！」	学習内容
バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> ①打ち方とシャトル独特の軌道の関係をつかめれば楽しさは倍増する。 ②ただ返すのではなく、相手が何をねらっているかを探りながらゲームを楽しもう。 ③ダブルスではコンビネーションが決め手。素早い動きで息のあったプレーを楽しもう。 	<p>PLAN1 (3時間) 基本的なシャトルの打ち方とフットワークを身につけ、ラリーゲームで技術を高める。</p> <p>PLAN2 (3時間) シングルスゲームを通しラケットワークとフットワークを身につける。</p> <p>PLAN3 (4時間) 習得技術を確認し、ネット際のラケットワークを身につけてダブルスの対抗戦を行う。</p>
卓球	<ul style="list-style-type: none"> ①正しいフォームと打ち方をマスターすればラリーは続く。 ②ボールの回転を理解し、得意の打ち方が身につけばおもしろくなる。 ③素早いフットワークが上達の原点。 	<p>PLAN1 (3時間) ラケットの使い方や打ち方に慣れ基本の動作を身につける。ラリーを続けられるようになる。</p> <p>PLAN2 (3時間) 「サービス→レシーブ→スマッシュ」のパターン練習を繰り返し、1対1のシングルスゲームを楽しむ。</p> <p>PLAN3 (4時間) 攻守の技術を身につけペアで協力し合いダブルスのゲームを楽しむ。</p>

【学びの基本姿勢】 ～考え、くふうし、楽しむ～

●「考える」

- ①自分の能力の現状を考える。背伸びをせずに正直に自分をチェック。
- ②自分がまずどのレベルまで到達すべきかを考える。これが「目標」。
- ③「目標」に到達するにはどのようにすればよいかを考える。これは「計画」。

●「くふうする」

- ①効果的な自分にあった練習方法をくふうする。
- ②ペア、グループによる教え合いの中から互いの課題解決の糸口を見つけ、解決に向け全力を尽くす。
- ③先生に対し積極的に質問する
- ④視聴覚機器を有効に活用する。