

バスケットボール学習カード

四桁番号() 名前()

【準備体操&準備運動】

チャイム前：ドリブル往復 JOG(5 往復以上目指す)

①準備体操 ②柔軟体操 ③トレーニング

時	活動内容	めあて	振り返り
1	○オリエンテーション		【結果】 ・サークルドリブル()秒 ・ゴール下シュート()回 ・マシンガンパス()回
2 3	○スキルアップ練習 ・ドリブル、シュート パス、リバウンド ○ディフェンス確認 ○オフェンス基本の動き		
4 5	○ゲーム I (男女同)		
6	○ゲーム進行の確認 ・する ・みる ・支える		
7	○ゲーム II (男女同)		
8	○ゲーム II (男女同)		

四桁番号() 名前()

時	活動内容	めあて	振り返り
9	○ゲームⅢ(男女別)		
10	○ゲームⅢ(男女別)		
11	○ゲームⅢ(男女別)		
12	○スキルチェック		【結果】 ・サークルドリブル()秒 ・ゴール下シュート()回 ・マシンガンパス()回

【バスケットボールの授業を終えて】

