

体 育(スポーツVI)

履修単位	2 単位	学年	2 年	学科・コース	商業科・スポーツ	区分	必修 ・ 選択
------	------	----	-----	--------	----------	----	---

1 学習内容と学習目標

体づくり運動を基本とした基礎体力トレーニングの専門的な理解とその活用を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、実生活及び競技力向上に役立てることができるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

2 教材等

必要に応じて資料を配付

3 年間学習計画

学期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	備考（特記事項や他の科目等との関連等）
一 学 期	1 オリエンテーション 2 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 3 体幹トレーニングの理論・実践	4	1 授業に対する取り組み方や年間の学習内容を理解する。 2 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 3 体幹トレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じた体幹トレーニングを実践することができる。	
	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 体幹トレーニングの理論・実践	5	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 体幹トレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じた体幹トレーニングを実践することができる。	
	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 体幹トレーニングの理論・実践	6	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 体幹トレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じた体幹トレーニングを実践することができる。	
	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 下肢トレーニングの理論・実践	7	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 下肢トレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じた下肢トレーニングを実践することができる。	
《課題・提出物等》 レポート等				
二 学 期	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 下肢トレーニング（体力を高める運動）の理論・実践	9	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 下肢トレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じた下肢トレーニングを実践することができる。	
	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 ウェイトトレーニングの理論・実践	10	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 ウェイトトレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じたウェイトトレーニングを実践することができる。	
	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 ランニングトレーニングの理論・実践	11	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 ランニングトレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じたランニングトレーニングを実践することができる。	
	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 ウェイトトレーニングの理論・実践	12	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 ウェイトトレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じたウェイトトレーニングを実践することができる。	
《課題・提出物等》 レポート等				

学期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	備考（特記事項や他の科目等との関連等）
三 学 期	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 ランニングトレーニングの理論・実践	1	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 ランニングトレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じたランニングトレーニングを実践できる。	
	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 体幹トレーニングの理論・実践	2	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 体幹トレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じた体幹トレーニングを実践することができる。	
	1 体づくり運動（体ほぐしの運動）の理解・実践 2 体幹トレーニングの理論・実践	3	1 運動を通して、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整えることができる。 2 体幹トレーニングの必要性を理解し、自己の体力及び目的に応じた体幹トレーニングを実践することができる。	
《課題・提出物等》 レポート等				
《年間の学習状況の評価方法》 学習状況は、後に示す4つの観点から評価した1学期の成績、2学期の成績、3学期の成績を総合的に判断し、年間の学習成績として評価します。				

4 評価の観点と評価方法

学習状況は、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」及び「知識・理解」の4つの観点から評価します。具体的な評価基準は次の表を参考にしてください。

観 点	趣 旨	評 価 方 法
関心・意欲・態度	① 学習に主体的に取り組んでいる。 ② 公正・協力・責任などの社会的態度が身についている。 ③ 健康・安全を確保し事故防止を図ることができる。	① 授業への参加状況 ② レポート ③ 自己評価表
思 考・判 断	① 自己の課題を解決することを目的とした合理的な基礎体力トレーニングの計画を立てることができる。	① レポート ② 自己評価表
技 能	① 体づくり運動を基本とした基礎体力トレーニングに関する専門的な知識及び目的に応じた技能が身についている。	① 実技テスト ② レポート
知 識・理 解	① 各運動の名称や用語、その正しい行い方、体力の構成要素が分かる。 ② 各運動の効果を理解し、実生活への取り入れ方が分かる。	① レポート ② 自己評価表

5 授業を受ける際の注意事項

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ① 授業中は常に安全に留意して行動するようにしましょう。 ② 資料綴りファイルは毎授業準備してください。 |
|---|