

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
使 用 教 科 書	必要に応じて資料を配付		
副 教 材 等			

1. 科目を通した学習内容と学習目標

地域、学校の特色である自転車競技（測定競技）の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

2. 授業を受けるにあたってのアドバイス

- 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 資料綴りファイル及び競技規則集は毎授業準備してください。

3. 科目を通した評価の観点と評価方法

観点	知識・技能（技術）	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 趣 旨	体づくり運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。	体づくり運動における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	体づくり運動の学習に主体的に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。
評 価 方 法	定期考査 実技テスト レポート	自己評価表 レポート 授業への参加状況	授業への参加状況

上に示す観点に基づいて、学習のまとまり（単元）ごとに評価し、学年末に5段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4. 年間を通した学習計画

(より詳細な「学習内容・ねらい」・「評価の観点・評価方法」等については、各単元の最初の授業等で説明します。)

知識・技能＝【知技】 思考・判断・表現＝【思判表】 主体的に学習に取り組む態度＝【態度】

学期	単元の学習内容	単元の学習目標 (ねらい)	単元の評価規準	主な評価の観点			備考
				知技	思判表	態度	
1	体づくり運動の理解・実践 ウエイトトレーニングの理論・実践 体幹トレーニングの理論・実践 安全なトレーニング実践	・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。 ・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。	・スポーツVIを多様に実践するための事項を理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・危機回避の際の行動及び事故発生時の応急手当について理解したことを言ったり書いたりしていると同時に、危機回避ができる。	○			
			・発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えている。		○		
			・協力、責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもとうとしている。			○	
2	体づくり運動の理解・実践 ウエイトトレーニングの理論・実践 体幹トレーニングの理論・実践	・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。 ・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。	・スポーツVIを多様に実践するための事項を理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・仲間と学びあう場面で、動きの見本や効果的な行い方のポイントをについて理解したことを言ったり書いたりしていると同時に、身体及び言語で他者に表現できる。	○			
			・体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともにスポーツVIを楽しむための調整の仕方を見付けている。		○		
			・多様性・共生などのスポーツを通した共生社会の実現に寄与する学習に意欲をもとうとしている。			○	
3	体づくり運動の理解・実践 ウエイトトレーニングの理論・実践 体幹トレーニングの理論・実践	・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。 ・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。	・スポーツVIを通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・仲間と学びあう場面で、動きの見本や効果的な行い方のポイントをについて理解したことを言ったり書いたりしていると同時に、身体及び言語で他者に表現できる。	○			
			・映像や記録など客観的なデータから、動きの改善点の妥当性やより効果的な改善策について分析したことを、根拠を示し伝えている。		○		
			・地域への参画や仲間づくりなどのスポーツを推進及び発展するためのスポーツの価値を高める学習に意欲をもとうとしている。			○	