

様式 1

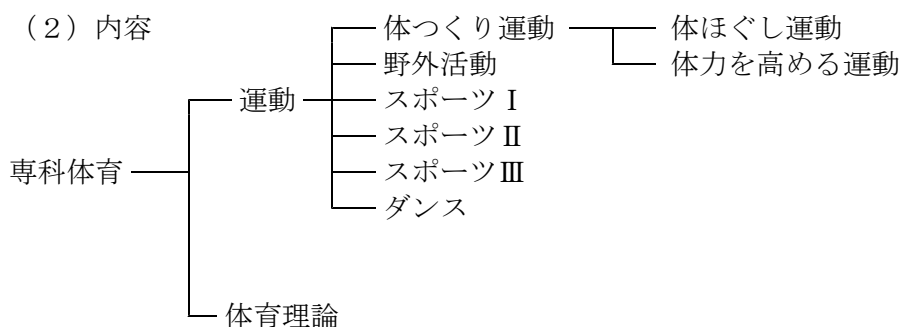
科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツⅥ運動	1	1, 2, 3	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。

(2) 内容



2. 成績評価

評価については、以下の4観点から総合的に見ていく。

(1) 運動への関心・意欲・態度

- ・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら積極的に運動しようとしているか。
- ・公正・協力・責任などの社会的態度が身に付いているか。
- ・健康や安全に留意して運動しようとしているか

(2) 運動についての思考・判断

- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ、その課題解決を目指して活動の仕方を考え工夫しているか。

(3) 運動技能

- ・自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行い技能を高めているか。
- ・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身につけているか

(4) 運動についての知識・理解

- ・社会や生活の変化とスポーツの重要性、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し知識を身につけているか。

3. 使用副読本・服装

(1) 副読本「トレーニングの本」

(2) 服装は、指定の体育着

4. 授業の展開と形態

(1) 1クラス1展開を基本とする

(2) 全種目とも男女共修とする

5. 学習方法

各種目とも、個人・ペア・グループ・一斉授業の方法をとる

6. 履修上の留意点

3年間を見通して種目を選択する。

スポーツVI 年間授業計画

那覇西高等学校

	種目名	内 容	配時	マーク欄
		オリエンテーション	1	／
4月	体ほぐしの運動（1） 集団行動（1） 体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動 姿勢、集合、整列、挨拶、列の増減、方向転換、行進… ・体力テスト ①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び⑤持久走⑥50m走⑦立幅跳⑧ハンドボール投 ・体ほぐし運動（柔軟性・調整力） ストレッチ、ウォーキング、ジョギング、エアロビック体操、二人組運動、バランスボール、ラダー、スタビライゼーション、…。 	9	／
5月				／
6月				／
7月	体力を高める運動（1）	<ul style="list-style-type: none"> ・パワートレーニング (道具を利用したパワートレーニング) ①メディシンボール ②ボックス ③パワーロープ 	6	／
9月				／
10月	集団行動（2） 体ほぐしの運動（2）	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動（発展） ・体ほぐし運動（柔軟性・調整力） 	4	／
11月	体力を高める運動（2）	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力トレーニング (ウエイトトレーニング) ①下半身のトレーニング ②上半身のトレーニング ③体幹トレーニング ④部分的な筋肉を集中して鍛えるトレーニング 	7	／
12月				／
1月	体力を高める運動（3）	<ul style="list-style-type: none"> ・総合力トレーニング ①ライトサーキットトレーニング ②パワーサーキットトレーニング ③スパーサーキットトレーニング *各自でトレーニングプログラムを組んで実施する。 	8	／
2月				／
3月				／

／ 単元終了日時

授業を受けるに当たって守って欲しい事項等

- ①自己健康管理に注意し、怪我防止の対策を万全にする。
- ②指定の体操服、体育館シューズ、運動できる外履きを着用すること。
- ③活動場所への移動は休み時間の内に完了すること。
- ④見学者は授業前に担当者に申し出て指示を受けること。
- ⑤貴重品の管理をしっかりと行うこと。

