

科目名	2年生スポーツVI	単位数	1	必修選択	必修
教科書					
副教材	アクティブスポーツ(大修館書店)				

教科・科目の内容

「体づくり運動の理解と実践」を学習します。体づくり運動は「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の2種類があります。2年次では1年次で学んだ「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」に加え、「体力を高める際の原則」「体力を高める目的」「運動の計画過程」について学び、自分に取り組んでいるスポーツや自分の課題に合ったトレーニングを考え、計画し、実践します。来年度に学習する「スポーツ探究I」につなげられるような取り組みを期待します。

日常生活や将来とのつながり

「体ほぐしの運動」により、心や体を解放し運動する心地よさを味わうことで、ストレスの解消に役立てたり、仲間とかかわって運動する楽しさを味わうことで仲間とのコミュニケーションを円滑にしたりすることができます。また、「体力を高める運動」により、自己の体力や生活に応じて必要な体力を高めることで健康の保持増進や、様々な運動の技能の向上が期待できます。それらを実際に自分自身が行っているスポーツに照らし合わせて考え、実際に計画し、実践することで、将来の夢や目標を見出すことにつながります。また生涯を通して健康の保持増進やスポーツの振興発展に役立てることが出来ます。

この授業の学習方法(予習と授業の関わり)

体ほぐしの運動は、①心と体は互いに影響し、変化することに気づくこと②体の状態に応じて体の調子を整えること③仲間と積極的に交流することをねらいとしています。また体力を高める運動は、①運動の計画過程、②体力を高める際の原則、③体力を高める目的について学習し、自己に適した運動の計画を立てることができるようになります。自分自身に取り組んでいるスポーツに対しての理解を深め(課題や課題解決方法等)、トレーニングの計画を立て、実践することで、自分自身のスポーツに役立てよう。

到達目標

体づくり運動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。

評価の観点(評価方法)

①関心・意欲・態度(行動観察・授業ノート)

学習では、トレーニングを行う上での基礎知識として身体の構造や仕組みについて理解できるようになる。

授業への取り組みや授業ノートの作成など、意欲・関心・態度を中心に評価を行う。

②思考・判断・表現(行動観察・授業ノート)

自己の課題を解決するとともに、課題の設定や情報の分析、活動の振り返り、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにする。

③技能(チェックテスト)

個人の体力に応じてトレーニングの計画を立て実践できるようにする。

怪我や故障に留意しながら体力の向上を図る。

新体力テストの計測

④知識・理解(行動観察・レポート)

体力の高め方等、合理的な練習法や練習計画の立て方、課題解決の方法を理解することができる。

指導学年	科目名	単位数	教科書名(出版社)	副教材名
2年	スポーツVI	1		アクティブスポーツ(大修館書店)

学期	学習内容	主な学習活動(指導内容)と評価のポイント	評価の観点			
			関	思	技	知
一学期	<p>○体づくり運動の理解と実践</p> <p>・体力を高める運動</p> <p>①自己の体について理解し、トレーニングに必要な体づくりを知る。</p> <p>②自己の体力や運動の技能の向上を目指し、自己に適した運動の計画を立てる。</p> <p>*体カトレーニングのPDCAの[P]</p> <p>P(Plan):計画 D(Do):実行 C(Check):評価 A(Action):見直し</p>	<p>自己の体力や自己の体について知り、生活に応じて、必要とされる体力を高めることにより、健康を保持増進したり、さまざまな運動の技能の向上が期待できる。それぞれの運動に応じて、体力を高める運動を、合理的に組み立てることができるようになり、またトレーニングの原理や原則を理解し、自己に適した運動の計画を立てることができるようになることをねらいとする。</p>	○	○	○	○
二学期	<p>○体づくり運動の理解と実践</p> <p>・体力を高める運動</p> <p>①新体力テスト等の自己分析</p> <p>②1学期に立てた計画を実践する。</p> <p>*PDCAの[D]</p>	<p>体カトレーニングの実践をすることで、自己の体力の向上に役立てることをねらいとする。</p>	○	○	○	○
三学期	<p>○体づくり運動の理解と実践</p> <p>・体力を高める運動</p> <p>実践した内容を評価、見直しをし、必要なら計画を立て直し、実践する。</p> <p>*PDCAの[C][A]</p>	<p>2学期と同じ。</p>	○	○	○	○

備考	
----	--