

科目名	スポーツVI演習	単位数	2	必修選択	選択
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。1学期は「体ほぐしの運動」で、心と体のかかわりについて理解を深めるために、手軽な運動や律動的な運動を実践します。2・3学期には「運動の計画過程」「体力を高める際の原則」「体力を高める目的」について学習し、「目的やライフステージに応じた体力づくり」を実践します。

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たり、ライフステージに応じた運動をおこなう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。

それぞれの方法等について理解し、実践することで、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」は特定の運動の技能を身につけることをねらいとしているのではなく、運動を通して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、目的に応じた体力づくりを実践します。積極的に取り組みましょう。

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。

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。

学年	科目名	単位数	教科書名(出版社)	副教材名
3年	スポーツVI演習	2		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	○体ほぐしの運動	○柔軟体操、ストレッチをする目的・方法の確認をし、実践する。				
	○体力を高める運動	○現代的なリズムのダンスの実践。 リズムに乗って全身で踊り、自己や仲間の課題を発見し伝え合う。 ○ネット型球技(バレーボール) 役割に応じたボール操作を実践する。 ○水泳(複数の泳法で泳ぐ)の実践 スタート、ターンの技法も実践し、自己や仲間の課題を発見し、解決する。	○	○	○	○
二学期	○体力を高める運動	○陸上(体力テスト) 体力や技能の向上を図り、課題や挑戦を大切にす る。 ○ネット型球技(テニス) 役割に応じたボール操作を実践する。	○	○	○	○
	○目的やライフステージに応じた体力づくり	○器械運動(マット運動) 回転系や技巧系の基礎的な技を実践する。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にす る。 ○球技(ターゲット型)ゴルフ 様々な状況に対応しながらボールを標的へ運ぶこ とができる。				
三学期	○目的やライフステージに応じた体力づくり	○球技(ターゲット型)ゴルフ 様々な状況に対応しながらボールを標的へ運ぶこ とができる。	○	○	○	○

備考	
----	--