

教科	科目	単位数	学年	集団
体育	スポーツVI	1	2	スポーツ探究科

使用教科書	副教材等
なし	アクティブスポーツ（大修館書店）

科目の目標
<p>体育の見方・考え方を働かせ、体づくり運動に関する課題を発見し、主体的・合理的・計画的に解決する学習過程を通して、心と体を一体として捉え、健やかな心身の育成を図るとともに、生涯にわたってスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力の育成を目指す。</p> <p>(1) 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、必要な技能を身に付ける。  (2) 体づくり運動における自他や社会の課題を発見し、思考・判断するとともに、他者に分かりやすく伝える力を養う。  (3) 体づくり運動の学習に主体的に取り組み、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保しながら、生涯を通してスポーツを継続し、スポーツの推進及び発展に寄与しようとする態度を養う。</p>

評価の観点とその趣旨	
①知識及び技能	体づくり運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方について理解するとともに、目的に応じたトレーニング方法や運動の技能を身に付けている。
②思考力、判断力、表現力等	体づくり運動における自他や社会の課題を発見し、課題解決に向けて思考・判断するとともに、その過程や結果を他者に分かりやすく表現している。
③学びに向かう力、人間性等の育成	体づくり運動の学習に主体的に取り組み、協力、責任、参画、共生などを意識しながら、健康・安全に留意し、生涯にわたってスポーツに親しもうとする態度を身に付けている。
評価方法	
①知識・技能	(実技、発表、学習プリント、運動計画 等)
②思考・判断・表現	(振り返りシート、トレーニング日誌 等)
③主体的に学習に取り組む態度	(グループ活動への関わり方、安全への配慮、授業への取組状況 等)

学習計画						
月	項目	単元	単元や題材などの内容のまとめりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
4	ライフステージ及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画の立て方	自分を知らう	自身の専門競技や身体的特性、これまでのトレーニング経験について調べ、整理することができる。  ウェイトトレーニングにおける自身の課題や目標を見いだすことができる。	○	○	○
5		トレーニング計画の基礎理解	安全面に配慮したウェイトトレーニングの基礎的知識を理解することができる。  測定会に向けて、自身の課題を意識した準備を行うことができる。	○		○
6		ウェイトトレーニング測定会①(初期測定)	測定会を通して、現在の筋力水準やフォームの課題を客観的に把握することができる。  測定結果を基に、今後のトレーニングに向けた課題を考察することができる。	○	○	○
7		自分に合ったトレーニング計画を立てよう	トレーニングを計画し、実施することができる。		○	○

9	ライフステージ及びライフスタイルに応じた体操や運動の計画の立て方	トレーニングの実施	測定結果を踏まえ、課題解決に向けたトレーニング計画を立案することができる。  目的に応じた負荷設定や回数設定を行うことができる。	○		○
10		トレーニングの実施	トレーニングの実践を振り返り、必要に応じて計画を修正することができる。		○	○
11		ウェイトトレーニング測定会② (中間測定)	6月からのトレーニングの成果を測定結果として確認することができる。  測定結果を比較・分析し、成果と新たな課題を明確にすることができる。	○	○	○
12		トレーニング計画の再構築	中間測定の結果を踏まえ、課題解決に向けたトレーニング計画を修正することができる。		○	○
1		トレーニングの実施	修正した計画に基づき、自己管理を意識しながらトレーニングを実践することができる。	○		○
2		ウェイトトレーニング測定会③ (最終測定) まとめ	年間の測定結果を比較し、トレーニングの成果や課題の変化を多面的に分析することができる。  測定結果とトレーニング実践を基に、自己の成長や今後の課題を整理することができる。	○	○	○
3						