

教科名	体育	科目名	スポーツVI	単位数	2	対象	HR31～36 B選択
担当者	大西強介、山谷政史、鈴木聡						
使用教科書			使用教材				年間授業時数
現代高等保健体育（大修館書店）							117
学期	月	指導内容		指導目標			時数
1 学期	4	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。			45
	5	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			
	6	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			
	7	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			
2 学期	9	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			48
	10	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			
	11	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			
	12	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			
3 学期	1	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			16
	2	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			
	3	体ほぐしと筋力トレーニング・持久力トレーニング・グルーピングから、自己立案種目の運営・実践		柔軟ストレッチ、ウエイトや自分の体重を利用したウエイトトレーニングを行い、柔軟性や筋力のアップを目指す。立案、実践を体験させ、自信を持たせるとともに、生涯体育につなげる			
評価の観点				評価の方法			
知識・技能	種目の特性を考えて立案・実践できているか。			・個人ノート（立案、終了時） ・実践内容（当日）			
思考・判断・表現	安全性・合理性を考え、実践できているか。			・個人ノート（立案、終了時） ・実践内容（当日）			
主体的に学習に取り組む態度	立案・実践・振り返りの各段階で、自分の考えを取り入れているか。			・個人ノート（立案、終了時） ・実践内容（当日）			