

教科名	保健体育	科	科目名	スポーツVI		
履修学年	1	学年	履修	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選択	単位数	2 単位
使用教科書 副教材等	現代高等保健体育（大修館） アクティブスポーツ（大修館書店）					
学習の目標	ウォーミングアップやクールダウン、ストレッチングの理解を深める 体づくり運動として様々なトレーニング方法を身につける。 トレーニング計画を作成し、実践できる。					

●どのような力を、どのレベルまで身につけるのか【目指す能力とその次元】

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価基準	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに継続するための理論について理解している。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫している。また、個人及び社会生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して総合的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に自主的に取り組もうとしている。また、健康を大切に、自他の健康の保持増進や回復及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。
評価方法	各種目において記録測定やスキルテストを行い、評価する。	授業の出席状況や、授業態度、活動への意欲・関心や取り組みも含めて総合評価する。	健康上の理由などで実技が実施できない場合は、課題やレポートなどを含めて総合評価する。

●いつ、何を学ぶか【学習内容】

学期	学習内容	学習活動・ねらい
1 学 期	・オリエンテーション ・ウォーミングアップ ・ストレッチング	・仲間と教え合いながら覚え、コミュニケーション能力の発達と自己の体を正しく動かすことができる。 ・仲間と声を掛け合いながら協調性を育て、集団で生きていくための能力の向上を目指す。
2 学 期	・各種トレーニング 上半身 下半身 体幹	・自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育成する。また、体力について、課題を見つけ解決する方法を考える。 ・自体重を使った様々なトレーニングを実践する。
3 学 期	・サーキットトレーニング ・インターバルトレーニング ・コーディネーショントレーニング	・健康増進や基礎体力の向上を含め、持久的な体力向上の方法について理解し、運動を実践することができる。 ・卒業後も継続できるように、生涯スポーツの場面で運用される一般的なルールを取り上げ理解させる。