

令和

6

年度 第

1 G

体力づくり

年間指導計画

●黄色いセルに入力可能です

●

はブルダウンバーから選択します。

作成担当者名

教諭

垂石 純尚

使用教科図書 (学校教育法附則第9条 の規定による)		使用 副教材	
----------------------------------	--	-----------	--

目 標	・各種の運動に取り組んで体力の向上を図るとともに、運動に親しんで継続しようとする気持ちをもつ。 ・鍛えられている筋肉の部分をおおまかに理解したり、正しい姿勢を一定時間継続して取り組ませる。 ・気温や室温に応じた衣服の調節を行う習慣を身に付ける。
--------	--

月	単元題材	指導 期間	単元 担当	目標	主な学習内容	指導内容表
4 ～ 10	夏季体力づくり			技知 能識 ・各種の運動に取り組んで体力を向上させることができる。 ・鍛えられている筋肉の部位をおおまかに理解することができる。 思 判 表 ・自ら考え準備や後片付けをすることができる。 ・状況の変化に応じて、衣服の調整をしたり、水分補給をしたりすることができる。 態 度 ・運動に親しんで継続しようとする気持ちをもつことができる。	【グラウンド周回走】(火、木) ・15分間走(火) ・10分間走(木) 【色々な動き】(木) ・大股歩き ・スキップ ・けんけん ・変形ダッシュ など 【エアロビクス】(雨天時) ・有酸素運動 【サーキット】(雨天時) ・大股歩き ・階段昇降 ・ボール腹筋 など	グラウンド周回走 10 色々な動き 1～7 エアロビクス 37～40 サーキット 1 取り組み姿勢 健康安全 1～24 自立活動要素 1健康の保持(4)17、18 3人間関係の形成(4)20、21、25 5身体の動き(1)12
11 ～ 3	冬季体力づくり			技知 能識 ・各種の運動に取り組んで体力を向上させることができる。 ・鍛えられている筋肉の部位をおおまかに理解することができる。 思 判 表 ・自ら考え準備や後片付けをすることができる。 ・状況の変化に応じて、衣服の調整をしたり、水分補給をしたりすることができる。 ・正しい姿勢を一定時間継続することができる。 態 度 ・運動に親しんで継続しようとする気持ちをもつことができる。	【エアロビクス】 ・有酸素運動 【サーキット】 ・大股歩き ・階段昇降 ・ボール腹筋 など 【周回走】 ・持久走 ※生徒の人数によって活動内容を変更する可能性あり。	エアロビクス 37～40 サーキット 1 周回走 10 取り組み姿勢 健康安全 1～24 1～24 自立活動要素 1健康の保持(4)17、18 3人間関係の形成(4)20、21、25 5身体の動き(1)12

令和6年度

1G

体力づくり

シラバス

年間目標		・各種の運動に取り組んで体力の向上を図るとともに、運動に親しんで継続しようとする気持ちをもつ。 ・鍛えられている筋肉の部分をおおまかに理解したり、正しい姿勢を一定時間継続して取り組ませる。 ・気温や室温に応じた衣服の調節を行う習慣を身に付ける。		
	単元題材	目標		学習内容
4 ～ 10	夏季体力づくり	知識・技能	・各種の運動に取り組んで体力を向上させることができる。 ・鍛えられている筋肉の部位をおおまかに理解することができる。	【グラウンド周回走】（火、木） ・15分間走（火） ・10分間走（木） 【色々な動き】（木） ・大股歩き ・スキップ ・けんけん ・変形ダッシュ など 【エアロビクス】（雨天時） ・有酸素運動 【サーキット】（雨天時） ・大股歩き ・階段昇降 ・ボール腹筋 など
		思考力・判断力・表現力等	・自ら考え準備や後片付けをすることができる。 ・状況の変化に応じて、衣服の調整をしたり、水分補給をしたりすることができる。	
		学びに向かう力、人間性	・運動に親しんで継続しようとする気持ちをもつことができる。	
11 ～ 3	冬季体力づくり	知識・技能	・各種の運動に取り組んで体力を向上させることができる。 ・鍛えられている筋肉の部位をおおまかに理解することができる。	【エアロビクス】 ・有酸素運動 【サーキット】 ・大股歩き ・階段昇降 ・ボール腹筋 など 【周回走】 ・持久走 ※生徒の人数によって活動内容を変更する可能性あり。
		思考力・判断力・表現力等	・自ら考え準備や後片付けをすることができる。 ・状況の変化に応じて、衣服の調整をしたり、水分補給をしたりすることができる。 ・正しい姿勢を一定時間継続することができる。	
		学びに向かう力、人間性	・運動に親しんで継続しようとする気持ちをもつことができる。	