

令和

6

年度 第

2 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

殿山 祥子

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	・正しい体の動かし方を理解して運動を行うとともに、主体的に運動に取り組む意識を育てる。 ・鍛えられている筋肉の部位を理解し、更なる筋力増加を意識して運動に取り組む姿勢を育てる。 ・気温や室温に応じ、正しい衣服の調節を行い、自ら判断する習慣を身に付ける。
--------	--

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	・正しい体の動かし方を理解して運動を行うことができる。	【通常】(火・木) ○(今中コース) ○外周走 ○グラウンド周回走 ○サーキット運動 ○瞬発系トレーニング ・ダッシュ ・変形ダッシュ ・各種筋力トレーニングなど 【雨天時対応】 ○エアロビクス(有酸素運動) ○周回走(体育館) ○サーキット運動 ○動的ストレッチ	準備・整理体操 1～7 ラジオ体操 8、9 持久走 16～23 サーキット運動 24～41 エアロビクス 42～46 取り組み姿勢 1～16 健康安全 17～24
				思 判 表	・自ら考え、準備や後片付けをすることができる。		
				態 度	・主体的に運動に取り組む意識を育てる。		
11 ～ 3	冬季体力づくり			技知 能識	・正しい体の動かし方を理解して運動を行うことができる。	【通常】 ○エアロビクス(月・金) ○周回走(火) ○サーキット運動(木) ○動的ストレッチ	準備・整理体操 1～7 ラジオ体操 8、9 持久走 10、16、23 サーキット運動 24～41 エアロビクス 42～46 取り組み姿勢 1～16 健康安全 17～24
				思 判 表	・自ら考え、準備や後片付けをすることができる。		
				態 度	・主体的に運動に取り組む意識を育てる。		

令和 6 年度

2G

体力づくり

シラバス

年間目標		・正しい体の動かし方を理解して運動を行うとともに、主体的に運動に取り組む意識を育てる。 ・鍛えられている筋肉の部位を理解し、更なる筋力増加を意識して運動に取り組む姿勢を育てる。 ・気温や室温に応じ、正しい衣服の調節を行い、自ら判断する習慣を身に付ける。		
	単元題材	目標		学習内容
4 ～ 10	夏季体力づくり	知識・技能	・正しい体の動かし方を理解して運動を行うことができる。	【通常】 （火・木） ○（今中コース） ○外周走 ○グラウンド周回走 ○サーキット運動 ○瞬発系トレーニング ・ダッシュ ・変形ダッシュ ・各種筋力トレーニングなど 【雨天時対応】 ○エアロビクス（有酸素運動） ○周回走（体育館）
		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。	
		学びに向かう力、人間性	・主体的に運動に取り組む意識を育てる。	
11 ～ 3	冬季体力づくり	知識・技能	・正しい体の動かし方を理解して運動を行うことができる。	【通常】 ○エアロビクス（月・金） ○周回走（火） ○サーキット運動(木) ○動的ストレッチ
		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。	
		学びに向かう力、人間性	・主体的に運動に取り組む意識を育てる。	