

令和

6

年度 第

3 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

内田 義文

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。	【校地内走】 ・持久走 【サーキットトレーニング】 ・片足ジャンプ ・スクワット 【今中コース】(記録日) ・持久走 【エアロビクス】 ・有酸素運動 【筋力トレーニング】 ・筋トレ ・ジャンプ ・スクワット ・バービー	今中コース 13～18 短距離走 10～12 エアロビクス 37～41 取り組み姿勢 健康安全 1～24 自立活動要素 1健康の保持(1)4(5)22 5身体の動き(1)1～13
				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。	【エアロビクス】 ・有酸素運動 【筋力トレーニング】 ・筋トレ ・階段ダッシュ ・変形ダッシュ ・ジャンプ ・スクワット ・バービー	エアロビクス 37～41 準備・整理運動 1～5 取り組み姿勢 健康安全 1～24 自立活動要素 1健康の保持(1)4(5)22 5身体の動き(1)1～13
				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

3G

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。	【校地内走】 ・持久走 【サーキットトレーニング】 ・片足ジャンプ ・スクワット 【今中コース】（記録日） ・持久走 【エアロビクス】 ・有酸素運動 【筋力トレーニング】 ・筋トレ ・ジャンプ ・スクワット
		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。	【エアロビクス】 ・有酸素運動 【筋力トレーニング】 ・筋トレ ・階段ダッシュ ・変形ダッシュ ・ジャンプ ・スクワット ・バービー
		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。	