

小国高等学校 1 学年「体育」シラバス（5 月分）

1 単元 体づくり運動

2 単元の目標	3 評価規準
<p>【知識及び運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 定期的な運動を継続することは、心身の健康につながることを理解する。 目的に応じた運動の計画を立てて実行する。 <p>【思考力、判断力、表現力等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動の計画や工夫、実践したことを伝える。 <p>【学びに向かう力、人間性等】</p> <ul style="list-style-type: none"> 計画した運動の強度や頻度（セット数）を工夫する。 安全や健康に留意した運動を実施する。 	<p>【知識・運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①定期的な運動をすることで自分の心身にどのような影響をもたらしたかを説明できる。 ②目的に応じた運動を計画し、実行できる。 <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ③運動計画、運動時前後の気づきや工夫をレポートにまとめることができる。 <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ④計画した運動に工夫を加えることができる。 ⑤場所・時間・回数・体調・天候に留意して運動できる。

4. 授業計画

授業回	学習項目	時間	学習内容	評価方法	評価規準
第1回	体づくり運動	1	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ 筋力トレーニング 運動計画を立てる 	運動の記録	①②
第2回	体づくり運動	2	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ 計画に沿った運動1 	運動の記録	①⑤
第3回	体づくり運動	3	<ul style="list-style-type: none"> 計画に沿った運動2 	運動の記録	①② ③⑤
第4回	体づくり運動	4	<ul style="list-style-type: none"> 計画に沿った運動3 	運動の記録	①② ③⑤
第5回	体づくり運動	5	<ul style="list-style-type: none"> 計画に沿った運動4 	運動の記録	①② ③⑤
第6回	体づくり運動	6	<ul style="list-style-type: none"> 計画に沿った運動5 運動の記録の提出準備 	運動の記録	①② ③④ ⑤
第7回	体づくり運動	7	<ul style="list-style-type: none"> 計画に沿った運動・改善6 	運動の記録	①② ③④ ⑤
第8回	体づくり運動	8	<ul style="list-style-type: none"> 計画に沿った運動・工夫7 	運動の記録	①② ③④ ⑤
第9回	体づくり運動	9	<ul style="list-style-type: none"> 計画に沿った運動・工夫8 運動の記録の提出準備 	運動の記録	①② ③④ ⑤