

＜ 保健体育 ＞科 学習シラバス

科 目	スポーツ概論	学年・類型	2年生 スポーツ&カルチャー	単位数	2単位	教科書	基礎から学ぶスポーツ概論 (大修館書店)
学習の到達目標		・スポーツの意味やすばらしさを知る。 ・運動技能や体力を合理的に向上させるための科学的知識や方法を知る。 ・体育・スポーツの専門性を身につける。					
評価の観点	A知識・技能		B思考・判断・表現		C主体的に学習に取り組む態度		
評価の内容	スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身につけている。		スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養っている。		生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養っている。		
評価の方法	・ノート、プリント類 ・定期考査 ・各種実技テスト		・学習活動における発言内容 ・相互評価 ・定期考査		・レポート・感想文など ・学習に取り組む姿勢 ・相互評価		
学期	月	単元名・小単元名		学 習 の 指 導 内 容			評 価 の 観 点
1 学 期	4	オリエンテーション		授業の進め方について			A ○
		スポーツについて考えよう	スポーツの魅力について考えよう	○競技スポーツの魅力とスポーツの楽しみ方 バランスボール			B ○ ○ ○
	5		メンタルトレーニングについて知ろう	○競技力精神力（メンタル面）の関係 ○実力発揮のメンタルトレーニングの実際 メディシンボール			C ○ ○ ○
	6			○競技力を構成する諸要素の関係 ○技能・戦術能の上達過程 ○技能・戦術能を向上させるトレーニング方法 ○合理的なトレーニング計画 ミニハードル ラダー			○ ○ ○
	7		競技力向上に必要な基礎知識を知ろう	○競技力を構成する諸要素の関係 ○技能・戦術能の上達過程 ○技能・戦術能を向上させるトレーニング方法 ○合理的なトレーニング計画 タイヤトレーニング 鉄棒 トレーニング			○ ○ ○ ○ ○
	7		競技力向上に必要な基礎知識を知ろう	○競技力を構成する諸要素の関係 ○技能・戦術能の上達過程 ○技能・戦術能を向上させるトレーニング方法 ○合理的なトレーニング計画 タイヤトレーニング 鉄棒 トレーニング			○ ○ ○ ○ ○
2 学 期	8・9	スポーツライフマネジメントを考えよう	自分の体をマネジメントしよう	○体調チェック、ウォーミングアップとクーリングダウン ○ウォーミングアップの実践 ソフトボール			○ ○ ○ ○ ○
	10		競技力を向上させる練習方法・練習計画を知ろう	○バスケットボール ○テニス ○バレーボール ○陸上競技 バレーボール			○ ○ ○ ○ ○
	11		スポーツの競技力を向上させよう	○競技力向上に向けた指導体制 フットサル			○ ○ ○ ○ ○
	12		競技力向上に向けた指導体制や情報戦略について知ろう	○競技力向上に向けた情報戦略 バスケットボール			○ ○ ○ ○ ○
3 学 期	1	体力トレーニングをやってみよう	体力トレーニングの方法を知ろう	○筋力トレーニング ○持久力トレーニング ○調整力トレーニング ○柔軟性トレーニング ○コーディネーショントレーニング フットサル			○ ○ ○ ○ ○
	2		効果的なスポーツ指導者をめざそう	○効果的なスポーツ指導のための基礎的条件 ウエイトトレーニング			○ ○ ○ ○ ○
	3		効果的なスポーツ指導方法を知ろう	○効果的なスポーツ指導のための内容的条件			○ ○ ○ ○ ○
学習のポイント		・授業の内容を自分が行っている（興味のある）スポーツと関連づける。 ・自分で自分の体力を知り、授業中のトレーニングに結びつける。 ・楽しく体を動かしながら他人とのコミュニケーションを図る。					