

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付ける。							
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付けている。			スポーツの推進及び発展に必要な自己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		
				A	B	C			
1 学 期	4	オリエンテーション		授業の進め方について			○		
		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	○	○	○		
	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	○	○	○			
			ミニハドル ラダー	○		○			
	6		スポーツの競技力を向上させよう	○競技力を構成する諸要素の関係 ○技能・戦術能の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	○	○	○		
7	競技力向上に必要な基礎知識を知ろう	鉄棒 トレーニング	○	○	○				
2 学 期	8・9	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	スポーツライフマネジメントを考えよう	○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	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。							