

＜ 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 スポーツコース	単位数	2	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 関心・意欲・態度	B 思考・判断	C 運動の技能	D 知識・理解						
評価の内容	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組む。	個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に思考し、総合的に捉えることにより適切な意思決定を行い選択すべき行動を適切に判断している。	自己の能力と各種の運動の特性に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、体力を高めるための運動を身に付けている。	健康・安全の意義を理解するとともに、現代社会と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。						
評価の方法	・学習活動への参加姿勢や態度 ・予習や復習、課題への取り組み状況 ・ノート、プリント類	・レポート・感想文などの作成した文章 ・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 ・ノート、プリント類 ・単元別テスト ・定期考査						
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	D				
1 学 期	4  5  6  7	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 ○生涯スポーツの魅力 ○スポーツの楽しみ方	バランスボール	○	○	○	○	
			スポーツのこれからとこれまでに考えよう	○スポーツの起源 ○スポーツの変遷と発展 ○これからのスポーツ	メディシンボール	○	○	○	○	
			体づくり運動(さまざまな用具を用いたトレーニング)	○競技スポーツの問題点 ○生涯スポーツの問題点 ○スポーツの持続的発展と環境問題	ミニハードルラダー タイヤトレーニング	○	○	○	○	
7	スポーツと社会について考えよう	○スポーツとグローバル化 ○スポーツと振興政策 ○スポーツと経済	鉄棒 トレーニング	○	○	○	○			
2 学 期	8・9  10  11  12	スポーツの競技力を向上させよう  様々なレクリエーションを考えよう	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	ドッジボール	○	○	○	○	
			競技力を向上させる練習方法・練習計画を知ろう	○サッカー ○バスケットボール ○陸上競技	バレーボール	○	○	○	○	
			メンタルトレーニングについて知ろう	○競技力と精神力の関係 ○実力発揮のメンタルトレーニングの実際 目標設定 セルフコントロール イメージトレーニング ノートの書き方 チームビルディング	ソフトボール	○	○	○	○	
			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指導体制 ○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  2  3	体力向上の科学的基礎について知ろう	○練習やトレーニングによる身体の変化 ○目的におうじたトレーニングプログラムの作成	ウエイトトレーニング フォーム指導MAX測定	○	○	○	○		
		体力トレーニングをやってみよう	○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	ウエイトトレーニング実践	○	○	○	○		
		トレーニングの方法を知ろう	○フォーム指導 ○MAX測定 ○トレーニング実践		○	○	○	○		
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。									