

令和6年度 保健体育科「生涯スポーツ」シラバス

単位数	2単位	学科・学年・ 学級	普通科 3年1～8 選択者
教科書	なし	副教材等	アクティブスポーツ (大修館)

1 学習の到達目標

心と体を一体としてとらえ、スポーツについての専門的な理解及び高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの振興発展に寄与する資質や能力を育て、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

2 学習の計画

月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価方法
4 5 6 7	運動・スポーツの文化的特徴	トレーニング理論及び実践 評価 オリンピック・パラリンピック教育	グループごとにトレーニングプログラムを作成し実施する。 様々なトレーニングの理論及び実践をお互いに教え合い理解を深める。 お互いが評価し合い、プレゼンテーション能力やコミュニケーション能力を養う。 パラリンピック種目に親しむ ・ゴールボール・シッティングバレーボール パラリンピック種目を通して、障害者スポーツへの理解を深める 仲間と協力して、競技方法や運営方法を教え合い、協調性を育む。	自己評価 レポート分析 行動観察 レポート分析 行動観察 実技分析 スキルテスト 考査
9 10 11 12 1	運動・スポーツの学び方 豊かなスポーツライフの設計	技能と体力 体力トレーニング 生涯スポーツの見方・考え方 1. トレーニング理論及び実践 2. ペース走の理論及び実践	運動やスポーツを効率的に行うための目的に合った体力や技能の習得方法や注意点を理解する。 体力トレーニングの基礎理論およびトレーニングの進め方を理解する。 ライフスタイルに応じた生涯スポーツの見方・考え方について理解する。 合理的なトレーニングの理論及び実践を通して健康や体力の向上に寄与する方法と態度を身に付ける。 ・体力トレーニング、筋力トレーニングの実践。 ・様々なペースのランニングについての理論及び実践。	ワークシート分析 レポート分析 行動観察 実技分析 スキルテスト 考査

3 評価の観点

知識・技能	運動観察の方法、伝統的な考え方、交流や発表の仕方などに加え、各領域に応じて技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方の理解をもとに運動の技能を身に付けている。 選択した領域の基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールの制限を次第に正規に近づけるなどして試合をしたり、発表したりできる。運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できる。
思考力・判断力・表現力	自らに適した領域を選択し、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにするため、各領域で学習した内容を、他の運動にも適用することが求められることから、「する、みる、支える、知る」の視点から自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的に解決したり、新たな課題の発見につなげたりすることができるよう知識を活用したり、応用したりして、思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や動作などで即座に表したり、図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりできる。
主体的に学習に取り組む態度	運動を継続することは、健康の保持増進に役立つとともに、人生を豊かにすることといった運動を継続することの意義などを理解し、練習や試合、発表などに意欲を持って主体的に取り組むことができる。

4 評価の方法

知識・技能、思考力・判断力・表現力、主体的に学習に取り組む態度の3観点から総合的に評価する。

5 担当者からのメッセージ（確かな学力を身につけるためのアドバイス、授業を受けるに当たって守って欲しい事項など）

- ・指定のトレーニングウェアを着用して下さい。
- ・時間を守り、体調管理がしっかりとできるように汗をかいたあとの着替えなどの管理や、運動後の給水、手洗いやうがいなどの習慣を身に付けましょう。