

令和4年度 保健体育科「トレーニング実践」シラバス

単位数	2 単位	学科・学年・学級	普通科 3年 選択者
教科書	現代高等保健体育 (大修館)	副教材等	指定なし

1 学習の到達目標

(1)総合的な運動能力の向上を目指したトレーニングの仕方について知識を深め、それらを合理的、計画的に実践することができるようにする。また、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフ作りを指導することのできる資質や能力を育てる。

2 学習の計画

月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
4	全身持久力トレーニング 筋力トレーニング	・縄跳び	・自己の体力や技能に応じて目標を設定し、練習方法の選択、及び実践を通じて、その効果について検証する。	ワークシート分析 行動観察 筆記テスト 技能テスト
5		・ウェイトトレーニング	・トレーニングを行うための原理と原則を理解し、効果的なトレーニングの計画や指導ができるようにする。	行動観察 ワークシート分析 筆記テスト 技能テスト
6			・個人の体力に応じたトレーニング計画を作成し、自分たちで教え合い、指導できるようにする。	
7				
9	技術トレーニング 戦術トレーニング	・サッカー ・バレーボール ・バスケットボール ・ソフトボール ・器械体操	・それぞれの競技における特性を理解し、技能向上に向けた合理的、計画的なトレーニングを選択し実践できるようにする。 ・それぞれの競技において、有効な作戦を立て、具体的な実践の場面を想定しながら戦術を立てることができるようにする。	行動観察 ワークシート分析
10				小テスト
11				行動観察 ワークシート分析
12				行動観察 ワークシート分析 技能テスト
1	調整力・柔軟性トレーニング	・調整力の高め方 ・柔軟性の高め方	・動作を指令し調整する脳を中心とした神経系の機能を高め、技能の向上に向けた合理的、計画的なトレーニングを実践できるようにする。 ・関節の可動域を広め、動作の滑らかさや、怪我の防止を目的とした合理的、計画的なトレーニングを実践できるようにする。	行動観察 ワークシート分析 記録測定

3 評価の観点

関心・意欲・態度	学習内容に対して積極的に取り組むことが出来る。
思考・判断	自己の能力・技術を高めるための、創意工夫が出来る。
技能	主観的・客観的に、技能の習得・体力の向上を目的とした運動を実践することができる。
知識・理解	それぞれの運動に対する理論・ルール等を理解している。

4 評価の方法

(1) 各学期の評価方法 ・各種目、評価の観点を総合的に評価します。
(2) 年間の評価方法 ・各学期の評価を総合して評価します。

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）

<p>○確かな学力を身につけるためのアドバイス</p> <p>(1) 自分にとってどうしたらプラスになるかを考え、「自ら学ぶ」という姿勢を持ちましょう。</p> <p>(2) 「なぜ?」「どうして?」など疑問をいただき、積極的に解決する姿勢を持ちましょう。</p> <p>(3) アドバイスをよく聞いて、まず言葉で理解しましょう。</p> <p>(4) 上手な人の動きをよく観察するようにしましょう。</p> <p>(5) 実技は、必ず出来るようになると思ひこむようにして、あきらめないようにしましょう。</p> <p>(6) 段階に応じて生徒が自分たちでトレーニング内容を考え、計画を立て実践できるようにしましょう。</p> <p>○授業を受けるに当たって守ってほしい事項</p> <p>(1) 服装は学校指定の体操服を着用しましょう。</p> <p>(2) 授業はチャイムと同時に始まりますので、開始時間に遅れないようにしましょう。</p> <p>(3) 施設や道具を大切にしましょう。</p> <p>(4) 日頃から健康管理に留意し、見学の場合は授業前に担当者に申し出て指示を受けるようにしましょう。</p> <p>(5) 貴重品の管理をしっかりとしましょう。</p>

令和4年度 保健体育科「体育」シラバス

単位数	2 単位	学科・学年・学級	普通科 3年 1～6組
教科書	現代高等保健体育 (大修館)	副教材等	指定なし

1 学習の到達目標

- (1)生涯を通してスポーツに親しみ、運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう自ら進んで運動し、公正、協力、責任などの態度を身につけます。
- (2)各種の運動特性を理解し、合理的な実践を通して、体力の向上を図り、体の調子を整える能力を養い、自己の能力等に応じて運動技能を高めていきます。

2 学習の計画

月	単元名	学習項目	学習内容や学習活動	評価の材料等
4	E 体育理論	(3)豊かなスポーツライフの設計の仕方	○各ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方 ・各ライフステージごとの体格や体力の変化に応じたスポーツの行い方や楽しみ方があることを理解する。	ワークシート分析 行動観察 小テスト
5			○ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方 ・生涯を通じて豊かで充実したスポーツライフを実現していくためには、自ら積極的にスポーツに取り組もうとすることを理解する。 ・無理なく行える条件を整えることが大切であることを理解する。	ワークシート分析 行動観察 小テスト
6	A 体づくり運動	体ほぐしの運動	○実生活に生かす様々な体ほぐしの運動を組み合わせで行う ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動	行動観察 ワークシート分析
7	選択1	サッカー バスケット ボール バレーボール バドミントン テニス 卓球 ソフトボール ダンス	・前期種目として8種目の中から選択 ・1, 2年時に学習した個人的技能や集団的技能を活用して試合を行う。 ・段階に応じて作戦を立て、防御から攻撃への連携を生かす楽しさや喜びを味わう。	行動観察 ワークシート分析 技能テスト

9	H 体育理論	(3)豊かなスポーツライフの設計の仕方	○スポーツ振興のための施策と諸条件 ・スポーツ振興を支援するために、国や地方自治体は、様々な施策を行っていることを理解する。	行動観察 ワークシート分析
10		スポーツと環境	・スポーツの発展には、持続可能な開発と環境保護の観点から、十分な検討と配慮が求められていることを理解する。	小テスト
11	A 体づくり運動	体力を高める運動	○自己のねらいに応じた運動の計画実践 ・体力の構成要素を重点的に高める運動 ・特に負担のかかりやすい部位の怪我を予防したりする運動	行動観察 ワークシート分析
12	選択 2①	サッカー バスケットボール バレーボール バドミントン テニス 卓球 ソフトボール ダンス	・後期種目について8種目の中から選択 ・1, 2年時に学習した基礎的な練習を活かし、個人的技能や集団的スキルを活用し、試合を行う。 ・段階に応じて作戦を立て、防御から攻撃への連携を生かす楽しさや喜びを味わう。	行動観察 ワークシート分析 技能テスト
1	選択 2②	サッカー バスケットボール バレーボール バドミントン テニス 卓球 ソフトボール ダンス	・卒業後の生涯スポーツへ向け、後期選択種目を継続して行う。	行動観察 ワークシート分析

3 評価の観点

関心・意欲・態度	学習内容に対して積極的に取り組むことが出来る。
思考・判断	自己の能力・技術を高めるための、創意工夫が出来る。
技能	主観的・客観的に、技能の習得・体力の向上を目的とした運動を実践することができる。
知識・理解	それぞれの運動に対する理論・ルール等を理解している。

4 評価の方法

(1) 各学期の評価方法 ・各種目、評価の観点を総合的に評価します。
(2) 年間の評価方法 ・各学期の評価を総合して評価します。

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)

<p>○確かな体力・技能を身につけるためのアドバイス</p> <p>(1) 自分にとってどうしたらプラスになるかを考え、「自ら学ぶ」という姿勢を持ちましょう。</p> <p>(2) 「なぜ?」「どうして?」などと疑問をいただき、積極的に解決する姿勢を持ちましょう。</p> <p>(3) アドバイスをよく聞いて、まず言葉で理解しましょう。</p> <p>(4) 上手な人の動きをよく観察するようにしましょう。</p> <p>(5) 実技は、必ず出来るようになると思ひこむようにして、あきらめないようにしましょう。</p> <p>○授業を受けるに当たって守ってほしい事項</p> <p>(1) 服装は学校指定の体操服を着用しましょう。</p> <p>(2) 授業はチャイムと同時に始まりますので、開始時間に遅れないようにしましょう。</p> <p>(3) 施設や道具を大切にしましょう。</p> <p>(4) 日頃から健康管理に留意し、見学の場合は授業前に担当者に申し出て指示を受けるようにしましょう。</p> <p>(5) 貴重品の管理をしっかりしましょう。</p>
