

令和4年度シラバス（スポーツ概論）

|        |                       |     |   |         |                 |
|--------|-----------------------|-----|---|---------|-----------------|
| 教科（科目） | スポーツ概論                | 単位数 | 1 | 学年（コース） | 普通科3学年（スポーツコース） |
| 使用教科書  | 大修館書店 「最新高等保健体育」      |     |   |         |                 |
| 副教材等   | 大修館書店 「基礎から学ぶ スポーツ概論」 |     |   |         |                 |

1 学習目標

スポーツについての総合的な理解を通して、その知識を運動の主體的、合理的、計画的な実践に活用できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

2 指導の重点

スポーツを実践する観点から  
 ①からだの動かし方などの理解を高める。  
 ②専門活動に活かすことができるか。  
 ③スポーツの多様な指導法と健康・安全に留意することができるか  
 ④豊かなスポーツライフの設計の仕方

3 学習計画

| 学期  | 主要学習領域及び学習内容                                       | 時間                          | 評価方法     |            |
|-----|--|-----------------------------|----------|------------|
| 1学期 | 第2章 スポーツの競技力を向上させよう                                | 2 競技力を向上させる練習方法・練習計画を知ろう    | 3        | 関心・意欲・態度   |
|     |  | 3 メンタルトレーニングについて知ろう         | 3        | 思考・判断      |
|     |  | 4 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 | 3        | 知識・理解      |
|     |  |                             |          | 授業の出欠席     |
|     | 特別講義（運動生理学・運動心理学・運動障害・トレーニング理論・スポーツマッサージ・ストレッチング等） | 3                           | 内容への取り組み |            |
| 2学期 | 専門種目における体づくり運動について②                                | 指導計画の作成                     | 3        | 定期テスト・レポート |
|     |  | 体づくり運動の実践（発表）               | 4        | などを総合的に判断  |
|     |  | まとめ                         | 1        |            |
|     | 特別講義（運動生理学・運動心理学・運動障害・トレーニング理論・スポーツマッサージ・ストレッチング等） | 3                           |          |            |
| 3学期 | 地域の特性に応じた指導の実践                                     | 多様な指導法と健康・安全について            | 6        |            |
|     |  | 資格の取得（スキー技能検定）              | 3        |            |
|     |  |                             |          |            |

計 32時間（55分授業）

4 課題・提出物

スポーツ概論講義 レポート課題作成 提出

5 評価規準と評価方法

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 評価は以下の観点から行います。                             |   |   |  |
| ①関心・意欲・態度                                   | ②思考・判断  | ③知識・理解  |  |
| スポーツ文化を尊重し、主體的、合理的、計画的に、各科目の学習に取り組もうとする。    | 生涯を通してスポーツの振興発展に寄与することを目指して、各科目の課題に応じた運動や学習の取り組み方、健全な心身の高め方や維持の仕方を工夫している。 | スポーツの専門的な実践に関する具体的な事項及びスポーツの振興発展に寄与するための理論について理解している。 |  |
| ① 定期考査 60% 課題提出 20% 授業の取り組み 20%から総合的に評価をする。 |   |   |  |

6 担当者からの一言

スポーツの魅力や意義、スポーツにかかわる技能や体力を合理的に向上させるための最先端の知識や方法を学習する。