

様式1

科目名	単位数	学年	必修・選択	対象学科
スポーツ概論	1	2	必修	体育科

1. 科目概要および目標

(1) 目標

体育・スポーツに関する知識を理解できるようにし、運動の合理的実践及び健康の増進と体力の向上に活用することができる資質や能力を育てる。

(2) 内容

① 体力トレーニングの内容と行い方

体力については、運動と筋、神経、呼吸循環などの働きとのかかわり合いを取り扱う。また、個人の能力を向上させるための具体的な運動の構成や実践に必要な各条件を理解できるようにするとともに、体力トレーニングの実践のための手順について理解できるようにする。

② 運動と安全

健康診断や体力測定的重要性や、運動に起因するスポーツ外傷・障害や疾病の種類並びに原因についての知識を習得し、さらにスポーツ外傷・障害の予防や応急手当について、実習を通して理解できるようにする。

③ 体育・スポーツの運営管理

体育・スポーツに関わる運動施設の整備や管理、運動への参加の提供や運動の進め方、そして運動を行うための集団・クラブの編成や育成について、その合理的で効果的な運営方法に関する知識を習得し、安全管理の観点から施設・プログラム提供、集団・クラブの運営に関わる諸問題について理解できるようにする。

2. 成績評価

評価については、以下の3観点から総合的に判断する。

(1) 関心・意欲・態度

- ① 学習内容に興味・関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
- ② 学習内容に則した資料を収集し活用して学習しようとしている。
- ③ 他の生徒が理解しやすいように発言している。

(2) 思考・判断

- ① 学習内容のねらいに沿った課題を設定することができる。
- ② 資料を活用し、積極的に仲間と話し合い、課題についてまとめることができる。
- ③ 他の生徒の発表から、自分の意見や考えをまとめることができる。

(3) 知識・理解

- ① 学習内容や授業計画を理解している。
- ② 資料の示す内容を理解し、問題点や疑問点について質問している。

定期テスト	60%	授業・提出物	20%	その他テスト	20%
-------	-----	--------	-----	--------	-----

3. 使用教科書

最新 体育・スポーツ理論 (大修館書店)

4. 授業の展開と形態

一斉・グループ授業

5. 学習方法

一斉講義・グループ学習・課題学習

スポーツ概論 年間授業計画

月	大項目	単元名	学習内容	配時	マーク欄
4	体力トレーニングの内容と行い方	体力トレーニング	(1)オリエンテーション	10	／
			(2)私たちと学習内容とのかかわり		／
5			(3)トレーニングで進化する私たちの体 1)トレーニングと体の仕組み 2)トレーニングによる体力の高まりとメカニズム 3)トレーニングと記録の関係 (4)体力トレーニングのPDCA 1)体力トレーニングの計画 2)体力のチェック 3)目的別のトレーニング		／ ／ ／ ／
6	◎ 定期考査(期末)				
7	運動と安全	競技力とマネジメント	(1)スポーツとライフマネジメント (2)自分の体のマネジメント 1)ウォームアップとクールダウン 2)スポーツ障害とその予防法 3)スポーツ事故と応急処置 4)テーピング (3)栄養とパフォーマンス 1)スポーツ栄養の基礎 2)目的に応じた栄養摂取 3)スポーツと水分補給	6	／ ／ ／ ／ ／
9					
10	体育・スポーツの運営管理	スポーツ指導者を 目指そう	(1)変わる地域スポーツとスポーツ指導者 1)これからの地域スポーツ 2)運動部活動と地域スポーツ 3)総合型地域スポーツクラブ 4)民間のスポーツクラブ 5)スポーツボランティアとNPO (2)みんなが楽しめるスポーツを企画しよう 1)企画しよう、あなたと家族のスポーツを 2)企画しよう、あなたの部活を 3)企画しよう、校内スポーツ大会を 4)調べよう、総合型地域スポーツクラブ (3)考えてみよう、スポーツ指導者の役割 1)これからの指導者とは 2)私たちのスポーツライフとこれからの指導者	11	／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／
11					
12			◎ 定期考査(期末)		
1	課題学習		(1)レポート作成の手順 1)問題発見の方法 2)計画の立て方 3)情報収集方法 (2)レポート作成 1)コンピュータ・文献の検索方法 2)文書の作成・図の貼り付け 3)途中経過発表 (3)発表会 (4)反省	8	／ ／ ／ ／ ／ ／
2					
3					

／ 単元終了日