

# 旭川龍谷高等学校 令和5年度 授業シラバス

教科名	科目名	単位数	学年	必/選	コース/フィールド
保健体育	スポーツ総合演習	2	2	選	キャリアデザインコース /スポーツ・メディカル
科目の目標	体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、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推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。				
教科書	現代高等保健体育 (大修館書店)	副教材等	アクティブスポーツ総合版 (大修館書店) 902 円		

## 1. 学習の到達目標

スポーツの専門的な知識や高度な技能の総合的な活用を目指した課題研究を通して、生涯を通じた豊かなスポーツライフの実現及び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. 学習計画及び評価の観点

※評価の観点：X(知識・技能)，Y(思考・判断・表現)，Z(主体的に学習に取り組む態度)

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
体育編 1 単元						
01 スポーツの始まりと変遷	2	4	スポーツがどのように始まったのか、なぜスポーツが世界中に広まったのかを知ること	○	○	
02 文化としてのスポーツ	2	4	運動との比較から文化としてのスポーツの特徴が理解でき、スポーツ文化の変容について説明できる	○	○	
03 オリンピックとパラリンピックの意義	2	5	オリンピズムとオリンピックの価値について説明ができ、パラリンピックの価値とパラリンピックの意義を理解すること	○	○	
04 スポーツが経済に及ぼす効果	2	5	スポーツが経済活動でどのように重要な役割を果たしているのかを説明できる	○	○	
05 スポーツの高潔さとドーピング	2	6	スポーツの高潔さを脅かす要因について説明できる	○	○	
06 スポーツと環境	2	6	スポーツにおける環境問題について知り、スポーツ環境はどのように調和していけばいいのかを説明できる			
体育編 2 単元						
01 スポーツにおける技能と体力	2	7	技能と体力の関係について説明できる	○		○
02 スポーツにおける技術と戦術	2	7	技能の型の違いやそれぞれの練習の仕方を説明できる	○		○

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
03 技能の上達過程と練習	2	8	技能がどのようなステップを経て上達できるのかを説明できる	○		○
04 効果的な動きのメカニズム	2	8	体の動きはどのような仕組みで開始され持続していくのか説明できる	○		○
05 体力とトレーニング	2	9	目的に応じて様々なトレーニングの方法を説明できる	○		○
06 運動やスポーツでの安全の確保	2	9	スポーツ外傷とスポーツ障害の違いを説明できる	○	○	
体育編 3 単元						
01 生涯スポーツの見方・考え方	2	10	社会の変化に伴ってスポーツの役割がどのように変化したのか説明できる	○	○	
02 ライフスタイルに応じたスポーツ	2	10	現在の自分のスポーツライフの諸条件を整理して今後の豊かな設計の為の工夫の仕方を説明できる	○	○	
03 スポーツを推進する取り組み	2	11	自分の住んでいる身近な地域におけるスポーツの推進の取り組みについて説明できる	○	○	
04 豊かなスポーツライフの創造	2	11	これまでとこれからのスポーツライフについて違いを説明できる	○	○	
自身の興味のあるスポーツ・取り組んでいるスポーツについてのレポート	6	12	ここまで学んできたことを整理しながら自身のスポーツについて学びを深めて理解すること	○	○	○
普通救命講習	3	12	救命について理解して実践できる力を養う	○	○	○
テーピング講習	6	1	外傷しやすい部位別のテーピングを理解して実践できるようにする	○	○	○
栄養講習	3	1	基本の5大栄養素の理解とパフォーマンスの向上のための必要な食品の理解	○	○	○
スキー 課題研究	6	2	スキー授業を通して学んだことをまとめて表現できる	○	○	○
トレーニング理論	2	3	基本のトレーニングの知識を学び、実践できること	○	○	○
指導法理論	2	3	指導とはなにか、コーチングとは何かなどを学び知識を身につける	○	○	○