

# スポーツ I

単位数	2 単位	対象学年	2 学年	対象コース・クラス	チャレンジ B
使用教科書	スポーツルール 大修館書店	副教材等	現代高等保健体育、ノート 大修館書店		

## 1. 学習の到達目標

より実践的な学習（体幹トレーニング、筋力トレーニング、テーピング技術、栄養学など）を取り入れ、運動や体などへの興味・関心を深める。また、グループ学習を取り入れ、各種目についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通し、各種目のより高度な運動技能とルール・理論を理解する。

## 2. 到達目標に向けての具体的な取り組み

- ・運動の楽しさや喜びを深く味わい自ら進んで運動できるようにするために、体を動かすことの楽しさや必要性、各種の運動の特性などについて解説する。
- ・発達の段階や運動の特性や魅力に応じて、合理的に運動を実践する。
- ・技能を高めたり、作戦を立てたりするなどの過程を通して、仲間と適切な関係を築き、課題の解決を目指して取り組む。
- ・健康・安全を確保し、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、生涯を通じて継続的な運動ができるように、身体活動の意義や、運動の特性、各種目のルール及び審判法などに触れるよう配慮する。

## 3. 学習上のメッセージ

- ①選択科目であるスポーツ I はまず、安全に実技が行える服装、心構え、身体の準備が大切です。そのため、各時間必ず行われる準備運動、補強運動には遅れることなく参加し、その日に行う運動についての諸注意を必ず聞いてください。
- ②スポーツ I は、より実践的な学習（体幹トレーニング、筋力トレーニング、テーピング技術、栄養学など）を取り入れ、運動や体などへの興味・関心を深めます。また、グループ学習を取り入れ、各種目についての理解と課題の解決を目指した計画的な運動の実践を通し、各種目のより高度な運動技能とルール・理論を理解を深めます。
- ③体づくり運動では、ネット型・ゴール型・ベースボール型の球技を取り入れ、より高度なゲーム展開を目指します。得点をとるためには、高度な技術や作戦、戦術が必要となります。チームで協力し、コミュニケーションを図る中で勝敗へのこだわりを深めていきましょう。

## 4. 評価の観点・方法（年間の評定）


評価は次の4つの観点から行う。

関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを深く味わえるよう公正、協力、責任などに対する意欲を高め、健康・安全を確保しているか。
思考・判断	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を考えているか。
技能・表現	各領域における技能や攻防の様相、動きの様相を習得しているか。
知識・理解	各領域に応じて技術の名称や行い方、体力を高める方法、課題解決の方法、練習や発表ができているか。

- ①各種目ごとに実技試験を行う。
  - ②授業の遅刻・忘れ物・出欠席の状況。
  - ③授業への積極的な参加。
  - ④体育理論でのプリント、ノート提出。
  - ⑤広島桜が丘高校の生徒としての規則に則った服装で取り組むこと。
- 1年間の評点は、年間を通じて、総合的に評価する。

5. 学習内容と評価について

単元名	使用教科書項目	指導内容と評価のポイント
集団行動	集団行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団行動のおもな行動様式を身につけ、機敏、的確に行動する。</li> <li>・仲間との活動を通して、交流を深める。</li> <li>・多彩で手軽な運動や律動的な運動を通じて、体力を高める。</li> </ul>
体づくり運動	ゴール型 ネット型 ベースボール型	<ul style="list-style-type: none"> <li>・種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握する。</li> <li>・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら、個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。</li> </ul>
体育理論	トレーニング論	体力の測定および評価方法の習得。目的別トレーニングの安全かつ正しい実施方法および指導上の注意点に関する方法を身につける。体力測定や各種トレーニングの実施から、トレーニングプログラムを作成し、自身の体力向上につとめる。
	テーピング実習	テーピングとは、怪我の応急処置、再発防止、予防などの目的のために、接着テープ、伸縮性接着テープなどを用いて主に関節を補強するものである。講義を交えながら、実習を通して、テーピングの目的や効果について、正しい知識を習得する。
1 学期期末試験		
体づくり運動	ゴール型 ネット型 ベースボール型	<ul style="list-style-type: none"> <li>・種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握する。</li> <li>・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら、個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。</li> </ul>
体育理論	スポーツ栄養学	正しい食事は、スポーツ選手が適切な体重や身体構成を獲得し、それぞれの競技で大きな成功を収めるのに、役立つ。アスリートとして身につけたい食事の基本やエネルギーと栄養素の働きについて理解する。基礎のスポーツ栄養学を身につけ、「何を、どのくらい、いつ、どのように食べたらいいのか」を判断し、実践する力を身につける。
2 学期期末試験		
体づくり運動	ゴール型 ネット型 ベースボール型	<ul style="list-style-type: none"> <li>・種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握する。</li> <li>・ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら、個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。</li> </ul>
体育理論	コーチング論	コーチングの概念やその定義、それにまつわる用語や専門的知識を理解し、適切に説明できるようになる。人から教えられる立場ではなく、人に教える立場としてのスポーツ指導者に必要となる基礎的な知識を身につける。
学年末試験		

内 容		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中
学習の手引き シラバス説明															
実技	集団行動														
	体づくり運動														
運動理論	トレーニング論・テーピング実習														
1 学期期末試験															
実技	ネット型 ゴール型 ベースボール型														
	体づくり運動														
体育理論	スポーツ栄養学														
2 学期期末試験															
実技	ネット型 ゴール型 ベースボール型														
	体づくり運動														
体育理論	コーチング論														
学年末試験															
凡例  授業計画		行事等													