

旭川龍谷高等学校 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	スポーツ概論	3	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	スポーツの見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理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、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 （１）スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身につける。 （２）スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 （３）生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養う。				
教科書	基礎から学ぶ スポーツ概論	副教材等			

1. 学習の到達目標

- ・スポーツの意味やすばらしさを知る。
- ・運動技能や体力を合理的に向上させるための科学的知識や方法を知る。
- ・体育・スポーツの専門性を身に付ける。

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
第1章 スポーツについて考えよう						
1. スポーツの魅力について考えよう	3	4	様々なスポーツの魅力について	○	○	○
2. スポーツのこれからとこれまでを考えよう	3	4	スポーツの変遷とこれからのスポーツのあり方について	○	○	○
3. 現代スポーツの問題点を考えよう	3	4	現代スポーツに蔓延る問題点について	○	○	○
4. スポーツと社会について考えよう	3	5	スポーツと社会の関わりについて	○	○	○
5. オリンピックとパラリンピックについて知ろう	3	5	歴史と起源について	○		○
第2章 スポーツの競技力を向上させよう						
1. 競技力向上に必要な基礎知識を知ろう	6	5・6	技術・戦術・技能・体力を高めるためには	○		
2. 競技力を向上させる練習方法・練習計画を知ろう	21	6・7・8	トレーニングの年間計画について	○	○	○
3. メンタルトレーニングについて知ろう	4	9	メンタルトレーニングについてとその実践	○	○	○
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	2	9	チームの指導にかかわる体制と情報戦略について	○	○	
第3章 体力トレーニングをやってみよう						
1. 体力向上の科学的基礎知識について知ろう	5	10	トレーニングによる身体的変化と目的に応じたトレーニングについて	○		○
2. 体力トレーニングの方法を知ろう	10	11	体力を高めるトレーニングの種類と方法	○		

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
第4章 スポーツライフのマネジメントを考えよう						
1. 自分の体をマネジメントしよう	15	12	ウォーミングアップとくリングダウンの重要性とスポーツの障害についてとその処置について	○	○	○
2. 栄養でパフォーマンスを高めよう	5	1	スポーツをする上での栄養と目的に応じた栄養の摂り方	○	○	
3. 危険予知トレーニングについて知ろう	3	1	運動スポーツ・野外活動での危険予知について		○	○
第5章 スポーツ指導者を目指そう						
1. スポーツキャリアと職業について知ろう	3	1	スポーツキャリアと職業の種類について	○		
2. 指導の場としての学校における体育や・スポーツ活動やスポーツイベントについて知ろう	3	2	スポーツイベントとその企画・運営・管理について			○
3. 指導の場としてのスポーツクラブについて知ろう	3	2	地域スポーツとマネジメントについて	○		
4. 効果的なスポーツの指導方法を知ろう	3	2	効果的なスポーツ指導のための基礎的・内容的条件	○		
演習 スポーツについて調べてみよう	8	3	興味のあるスポーツ分野についての調べ学習		○	○