

# 2023年度 沖縄県立北谷高校 スポーツ研究 シラバス

科目名	学 年	単位数	必修・選択
スポーツ研究	3	2	選択

## 1. 教科の目標

運動についての理解と合理的な実践を通して、高度な運動技能の習得できるようにし、心身ともに健全な人間の育成に資するとともに、体育・スポーツの振興発展に寄与する資質や能力を育てることを目指す。

## 2. 学習内容

- ① 「トレーニング論」「スポーツ情報論」「健康概論」「救急処置実習」等の、基礎的知識と技能を修得する。
- ② アイススケート、シュノーケリング、キャンプ、ボウリング、ゴルフ等を体験し生涯体育の基礎を修得とする。
- ③ 専門的スポーツの技能を伸長するとともに、各種のスポーツについての知識と技能を修得する。

## 3. 年間指導計画表

学期	1学期				2学期				3学期		
月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
種目	オリエンテーション 集団行動 栄養学トレーニング理論と実技 調理実習（スポーツ弁当作成） ストレッチ法 自重トレーニング 各種球技				シュノーケリング 救急法実習 ゴルフ アウトドア実践 サーキットトレーニング ボルダリング ニュースポーツ 各種球技 アイススケート				ボウリング サーキットトレーニング 各種球技		

## 5. 成績の評価

体育の評価は「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の4観点の内容をもとに、各領域（種目）ごとに評価規準をつくり日頃の授業の中で下の表にまとめた方法で評価を行い、「成績」資料とします。

	評価の観点および内容	評価方法
関心・意欲・態度 (45%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで積極的に運動しようとしているか</li> <li>・公正、協力、責任などの社会的態度が身に付いているか</li> <li>・健康や安全に留意して運動しようとしているか</li> </ul>	授業勤怠状況、態度 行動観察
思考・判断 (10%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか</li> <li>・課題解決めざして、活動の仕方を考え工夫しているか</li> </ul>	行動観察 個人カードやグループノートからの読み取り
運動の技能 (35%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力と運動の特性に応じた課題解決をめざして運動を行い技能を高めているか</li> <li>・自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の行い方を身につけているか</li> </ul>	行動観察 記録会 発表
知識・理解 (10%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動技術のしくみと運動の学び方について理解できているか</li> <li>・運動の仕方や体力の高め方を理解しているか</li> <li>・運動の特性、ルールや審判法を理解しているか</li> </ul>	ルールテスト 等

## 6. 配 点

素点	0～34	35～49	50～64	65～79	80～100
5段階評価	1	2	3	4	5

※1、2学期の数値評価は、各学期毎の評価とし、3学期の5段階評価は、最終的な総合評価（1、2学期も含む）とする

## 7. 学習計画

期	月	種目	学習内容
1 学期	4	オリエンテーション 集団行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>年間計画の説明、授業内容説明</li> <li>挨拶（声だしの練習）・姿勢（気をつけ・休め・腰をおろせ・体育座り）</li> <li>方向変換（右／左への方向変換・後ろへの方向変換）</li> <li>集合、整頓、番号、解散（横隊／縦隊の集合と整頓・番号・解散・集合）</li> <li>列の増減（2列横隊から4列横隊・4列縦隊から2列横隊・3列縦隊から2列横隊）</li> <li>開列（両手距離、間隔に開く・片手距離、間隔に開く）</li> <li>行進（歩・歩の停止・走・走の停止）・足踏み（足踏み・かけ足足踏み・足踏み停止）</li> </ul>
	5	トレーニング理論と実技	<ul style="list-style-type: none"> <li>トレーニングと運動処方についての基礎的な講義学習を行い、個人の体力に応じたトレーニングを実習する</li> <li>サーキットトレーニング、自重トレーニングなどを体験し、自己に合ったトレーニング計画を立てることができるようにする</li> </ul>
	6	栄養学・調理実習（スポーツ弁当作成）	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人の食物摂取状況のデータをもとに望ましい栄養摂取について学ぶ</li> <li>食についての課題を学習しグループ発表する</li> </ul>
	7	ストレッチ法	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチの目的・効果・種類について学び、身体をリラックスさせたり疲れをとる方法を身につける</li> <li>ストレッチにおける注意点を学ぶ</li> </ul>
2 学期	9	シュノーケリング実習 救急法実習	<ul style="list-style-type: none"> <li>沖縄の美しい海（青の洞窟）に触れながら、安全に留意して行動する</li> <li>人の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる様にするためには、一人一人が応急の手当ての手順や方法を身につけるとともに自ら進んで実施できる態度を養う。</li> <li>心肺蘇生法についての知識を習得し実技を行う中で、手順や手技手法の統一を図る</li> <li>運搬法や包帯法等の基礎知識と手技を学ぶ</li> </ul>
	10	ゴルフ ボウリング	<ul style="list-style-type: none"> <li>クラブでボールを打ち進めるという競技の特性を理解し、個人的技能を高めるとともに、ゴルフのマナーを身につけることができるようにする</li> <li>スタンスやグリップの握り方等基本的技能を学ぶ</li> <li>ゴルフクラブの名称やルールについて理解する</li> <li>ボウリング体験を通し、基本的な技術を身につける。また、生涯スポーツに繋げることができる</li> <li>ボウリング用語やゲームのルールについて理解する</li> </ul>
	11	アウトドア実践 ニュースポーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>自然環境の中で生活の規則に従って、共同生活を行うために必要な知識と技能を身につけ、好ましい人間関係を育て、自然に親しみ、自然を愛する心を育てるようにする</li> <li>テントの設営の仕方、野外料理、キャンプファイヤー、自然観察を行う</li> <li>プログラムの作成、食料や装備の計画と準備、役割分担ができるようにする</li> <li>沖縄の山の知識を学ぶとともに、危険性についてもその知識や技能を見につける</li> <li>自然を愛する態度を育てる</li> <li>競技内容を理解し、体験するとともに課題をクリアする楽しさと達成感を味わうことができる</li> </ul>
	12	ボルダリング アイススケート	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人でも気軽に実施することができるスポーツのため、運動が苦手な人でも楽しめるボルダリングを体験する</li> <li>アイススケート体験を通し、スケートイングするための基本的な技術を身につける。また、生涯スポーツに繋げることができる</li> <li>安全に十分に留意して滑る</li> </ul>

3 学期	1	ニュースポーツ	・競技内容を理解し、体験するとともに課題をクリアする楽しみと達成感を味わうことができる
	2	新聞作り	・1年間の振り返りを行い、新聞にまとめる。