

令和4年度 保健体育科シラバス(授業計画)

科目名	健康スポーツ	単位数	1	対象	生涯スポーツ系列 2年
科目名	健康スポーツ	単位数	1	対象	生涯スポーツ系列 3年

1. 目標

スポーツについての総合的な理解を通して、その知識を運動の主体的、合理的、計画的な実践に活用できるようにするとともに、生涯を通して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. 内容

(1) 運動技能の構造と運動の学び方 (2) 体カトレーニングの内容と行い方

3. 年間指導計画

	月	時数	学習項目	学習内容
1 年生	4	2	スポーツの歴史・ 文化的特性と現代的特徴 スポーツの効果的な学習の仕方	1. スポーツの歴史と特徴 ・スポーツの歴史 ・種目の特性を理解する ・オリンピックについて 2. 効果的な学習の仕方 ・段階的練習法 ・スポーツの技術と向上
		4		
	5	6		
		8		
	6	10		
		12		
	7	14		
	9	16		
		18		
	10	20		
		22		
	11	24		
	26			
12	28			
2 年生	1	30	豊かなスポーツライフの設計 スポーツの指導法と安全	3. スポーツライフ ・ライフスタイルに応じたスポーツの設計 ・ライフスタイルに応じたスポーツとのかかわり方 ・スポーツの振興 ・スポーツの持続可能な社会の実現
	2	32		
		34		
	3	35		
	4	2		
		4		
	5	6		
	8			
6	10			
	12			
7	14			
9	16			
	18			
10	20			
	22			
11	24			
	26			
12	28			
2 年生	1	30	スポーツの運営及び管理	5. スポーツの企画・運営 ・スポーツ大会の企画・運営・役割分担 ・スポーツ施設や用具の管理 ・審判法
	2	32		
		34		
	3	35		