

令和4年度 保健体育科シラバス(授業計画)

科目名	総合体育実習	単位数	2	対象	生涯スポーツ系列 2年
-----	--------	-----	---	----	-------------

1. 目標

体育・スポーツの特性を理解させ、健康の保持増進と体力の向上を図ると共に個々の興味・関心・体力に応じて知識と技能を習得させる。また、目標設定を行うことにより一人一人の興味・関心・体力・能力に応じた運動を総合的に行い、目標達成に向けて取り組んでいく資質と態度を育てる。

2. 内容

(1) 各種運動・スポーツの実践

3. 年間指導計画

月	時数	学習項目	学習内容
4	2	オリエンテーション	
	4	体力づくり	・体力を高める運動
	6		
5	8	スポーツ栄養学	・スポーツ栄養に関する知識と実践
	10		
	12		
6	14	トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力トレーニング ・体幹トレーニング ・持久力トレーニング ・メンタルトレーニング
	16		
	18		
	20		
7	22	各種スポーツ体験・実践 障がい者スポーツ	<ul style="list-style-type: none"> ・KINボール ・インディアカ ・フットサル ・ブラインドサッカー ・アルティメット ・パークゴルフ ・ボクシング ・ウエイトリフティング ・他
	24		
	26		
9	28		
	30		
	32		
10	34		
	36		
	38		
11	40	空手道	空手の歴史と型、技能の習得(蹴り・突き・受け)
	42		
	44		
12	46	スポーツ関係の職業理解	講義(出前講座) 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・スポーツトレーナー・スポーツコーチ・管理栄養士等
	48		
	50		
1	52		
	54		
	56		
2	58	ボウリング	※地域スポーツ施設との連携
	60		
	62		
3	64		
	66		
	68		
	70		