

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	4	対象	生涯スポーツ系列 3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	4	オリエンテーション	
	8		
5	12	体力づくり	・体力を高める運動
	16		
	20		
6	24	上級学校訪問	・県内私大
	28		
	32		
7	36	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 ・ビジョントレーニング
	40		
	44		
9	48		
	52		
	56		
10	60	各種スポーツ体験・実践	<ul style="list-style-type: none"> ・ボルダリング ・フットサル ・ホッケー ・テニス ・ブラインドサッカー
	64		
	68		
11	72	障がい者スポーツ	<ul style="list-style-type: none"> ・アルティメット ・アーチェリー ・自転車
	76		
	80		
12	84	スポーツ施設見学	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ施設・関連企業見学 ・他
	88		
	92		
1	96	スポーツ関連企業見学	
	100		
	104		
2	108	系列球技大会の企画・運営	<ul style="list-style-type: none"> ・系列球技大会の企画・運営 ①実行委員会 ②事前事後学習 ③総括
	112		
	116		
3	120		
	124		
	128		
3	132		
	136		
	140		