

体育

教 科	科 目	単位数	履修年次・選択群	履修区分
体育	スポーツ I	2	2 年次・D 1 群	選択
使用教科書（出版社）		副教材（準備するもの）		履修の条件・連絡
		Active Sports		2 年次のスポーツ科学系列選択者

1 科目の目標と評価の観点

目 標		
体育の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、主体的、合理的、計画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、健やかな心身の育成に資するとともに、生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。		
評価の観点及びその主旨		
1. 知識・技能	2. 思考・判断・表現	3. 主体的に学習に取り組む態度
採点競技や測定競技の推進及び発展に向けた多様な関わり方に関する技能を身に付ける。	「する、みる、支える、知る」など自己や仲間が多様に「スポーツ I」と関わる上で、採点競技及び測定競技における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。	採点競技及び測定競技の学習に主体帝に取り組むとともに、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

2 学習計画と観点別評価項目

	学期	学習内容（単元・項目）		月	学習のねらい	評価の観点
学 習 の 年 間 計 画	1 学 期	1 オリエンテーション 2 走・跳・投の基本動作 (1) 4 スタンスの確認 (2) 肩甲骨、股関節、骨盤トレーニング (3) 動きづくり 3 短距離走 (1) ランニング動作とスプリント動作 (2) スタートの練習 ・動画撮影 ・変形ダッシュ、スタンディングスタート ・クラウチングスタート ・記録会、動画撮影と振り返り (3) ハードル走 ・動画撮影 ・リード足、抜き足、またぎ越し ・5 歩、3 歩のリズム、動画撮影 ・動画確認と振り返り		4	- 自分の重心や動きの特徴に気付き、他人との違いに気付く。 - 多様な身体の動かし方に主体的に取り組む。	1 2
				5		1 3
				6	多様な動作を正しく行える。	1 2 3
				7		1 2
				8	ランニング動作とスプリント動作の違いを理解し、説明できる	1 2
				9		1 2 3
				10	- 自分のスタート動作の特徴に気付く。 - 多様な姿勢でスタート練習を行い、スムーズに動く感覚を養う。 - 低い姿勢からスタートするメリットを生かして走れるようにする。 - 最初の動画と比較して、改善された点に気付き、レポートにまとめる。	1 3
				11		1 2 3
	2 学 期	4 跳躍 (1) 走り幅跳び ・動画撮影 ・踏み切り ・着地 ・空中動作 ・助走練習		9	- 自分の跳躍動作の特徴に気付く。 - 自分に適した踏み切り足を見付け、助走の速度を鉛直方向に移せるように取り組む。	1 2
				10		1 3
				11	- 両足を前に投げ出した着地動作を身に付ける。 - 力強く踏み切り、着地姿勢が取りやすい空中動作の練習に取り組む。 - 助走の仕組みについて理解し、助走距	1 2 3
				12		1 2 3

令和6年度 シラバス

愛媛県立新居浜南高等学校

			・記録会、動画撮影 ・動画確認と振り返り (2) ジャンプトレーニング ・立三段、立五段、バウンディング (3) 三段跳び	11	離や歩数を把握し、スピードを高めた助走で踏み切る。 ・試合の進め方を理解し、自分たちで試合を行う。 ・最初の動画と比較して、改善された点に気づき、レポートにまとめる。	1 2 3																	
				12	・多様なジャンプ動作を通して、自分の専門競技との関連性を考える。 ・短い助走からリズムカルに連続して跳ぼうと主体的に取り組む。	1 2																	
						1 3																	
3 学 期		5 投てき	(1) メディシンボール投げ	1	・メディシンボールを多様な動作で飛ばすことで、力の伝達に気付く。 ・自分の投てき動作の特徴に気付く。 ・健康安全に留意しながら取り組み、自分に適した円盤の持ち方を理解する。 ・前回転をかけながら多様な方向に正しく投げられるように取り組む。 ・円盤を保持している側の踵から上半身へと力を伝え、円盤を強く振り切る。 ・試合の進め方を理解し、自分たちで試合を行う。 ・最初の動画と比較して、改善された点に気づき、レポートにまとめる。 ・安全に留意して主体的に取り組む。	2 3																	
							(2) 円盤投げ	・動画撮影 ・円盤の持ち方、8の字スウィング ・転がし、直上投げ、水平投げ ・立ち投げ ・記録会、動画撮影 ・動画確認と振り返り (2) 砲丸投げ、やり投げ	1 2														
										・動画撮影	1 2 3												
												・円盤の持ち方、8の字スウィング	1 3										
														・転がし、直上投げ、水平投げ	1 3								
																・立ち投げ	1 2 3						
																		・記録会、動画撮影	1 2 3				
																				・動画確認と振り返り	1 2 3		
																						(2) 砲丸投げ、やり投げ	1 3