

体育

教 科	科 目	単位数	履修年次・選択群	履修区分
体育	健康科学	2	3年次・H2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
スポーツ選手なら知っておきたい 「からだ」のこと （大修館書店）				3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
身体の仕組みや運動の仕組みについて正しく理解することにより、体力向上やスポーツの技能発達に結び付ける。	科学的な思考に基づいて、運動の有効性について考察し、自分の考えを発表する力を養う。	運動の仕組みを頭で理解し、感覚を変えて運動を実践しようとする力を養う。

2 学習計画と観点別評価項目

学 習 の 年 間 計 画	学 期	学 習 内 容（単元・項目）	月	学 習 の ね ら い	評 価 の 観 点
	1 学 期	第1章「骨格と筋肉と関節」	4	・筋肉の行き着く先について考える ・腹直筋・腸腰筋・インナーマッスルについて理解する。	1 2 3 1 3
		1 筋肉の始まりと終わり	5	・肩甲骨と肩甲骨について理解する。 ・胸鎖関節について理解する。 ・投げ動作について考察する。	1 2 3 1 3
		2 腕は肩からついている？	6	・水泳と胸鎖関節の繋がりについて考える。	1 3
		3 足はどこから始まるか	7	・股関節の仕組みについて理解する。 ・自転車のペダリングについて考察する。 ・トップアスリートの立ち方の特徴について理解する。 ・股関節の外旋について考える。 ・どんな筋肉が力が強いかを理解する。	1 2 3 1 2 3
	2 学 期	第2章「身体運動を引き起こす二つの力」			
		1 筋力を決める要因とは			
		2 からだを動かすのは筋力だけではない — 重力の重要性 —	9	・自分の体の外にある力について理解する。 ・無意識の筋力発揮について考える。	1 2 3
		3 スピードを養成するには — スピードのトレーニング法 —	10	・プライオメトリックの有効性について考察する。 ・どうすれば走る速さを高められるか	1 2 3
	3 学 期	第3章「脳と神経」	11	・両側性筋力低下を理解する。 ・左右の脳が抑制を掛け合う仕組みについて理解する。 ・意識と力の発揮について考える。	1 2 1 2 3
		1 右と左のつながり	12	・発達発達と神経系について理解する。 ・心技体について考察する。 ・無意識と意識の二重構造について理解する。	
		2 筋力よりも動作の基本			
		3 二重構造の神経系			
	4 学 期	第4章	1	・サッカーの二軸動作について理解する。 ・様々な歩き方について考察する。 ・二軸投法について理解し、身に付ける。	1 3 2 3 1 2 3
		1 中心軸感覚と二軸感覚			
		2 常歩			
		3 二軸投法			

令和6年度 シラバス

愛媛県立新居浜南高等学校

学 習 評 価	観点	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
	規 準	○身体の仕組みや運動の仕組みについて正しく理解している。	○科学的な思考に基づいて、運動の有効性について考察し、自分の考えを発表することができている。	○ 運動の仕組みを頭で理解し、感覚を変えて運動を実践しようとしている。
	手 段	・小テストや定期考査の知識問題の解答 ・実技の様子	・計画や発表の内容 ・論述レポートの内容 ・定期考査の論述問題の解答	・授業中の態度の観察 ・提出物の提出状況 ・課題、レポートへの取組の評価
	単元末や学期末及び年次末における評価の総括方法		・授業や提出物、定期考査における「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」から総合的に評価する。	
	学習上の留意点	・定期考査は5回実施する。教科書と学習プリントで授業を展開するので、予習復習を行うこと。 ・授業で配布した学習プリントを評価するため、ノートを用意し整理すること。 ・classroomで配信された課題や提出物は、必ず提出すること。		