

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

目 標	履修の条件・連絡
1 筋肉や骨格についての正しい理解から、からだの動きを変え、運動の感覚を改善する。 2 学んだことを日々の運動に生かし、パフォーマンスの向上を図る。	・履修の条件は特にない。

使用教科書 (出版社)	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)	副教材 (準備物)	
----------------	--	--------------	--

学 習 の 年 間 計 画	期	月	学 習 内 容 (単元・項目)	学 習 の ね ら い
	1 学 期	4月		第1章「骨格と筋肉と関節」
5月			1 筋肉の始まりと終わり	
6月			2 腕は肩からついている？ 3 足はどこから始まるか	
2 学 期	7月		第2章「身体運動を引き起こす二つの力」	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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 ・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。 ・発育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。
	9月		2 からだを動かすのは筋力だけではない —重力の重要性—	
	10月		3 スピードを養成するには —スピードのトレーニング法—	
	11月		第3章「脳と神経」	
3 学 期	12月		1 右と左のつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	2月		2 筋力よりも動作の基本	
	3月		3 二重構造の神経系	
1月		第4章		
2月		1 中心軸感覚と二軸感覚		
3月		2 常歩		
3月		3 二軸投法		

学 習 評 価	観 点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
	規 準	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か。	科学的な思考に基づいて、運動の有効性について考察し、自分の考えを發表することができているか。		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か。
手 段	・授業中の態度の観察 ・出席状況	・授業中の発表観察 ・定期考査		・定期考査 ・レポート	
価 値	各学期や年間の学習状況の評価方法		・学期末に定期考査を行う。 ・出席、ノート、態度点：考査点＝3：7		

学習上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・出席や提出物、準備物が整っているかを重視する。 ・自分の考えを發表したり、仲間の意見を素直に取り入れたりするなど、言語活動にも前向きに取り組むこと。
---------	--