

## 令和2年度シラバス（保健体育）

学番 30 新潟県立中条高等学校

科目名	スポーツトレーニング	単位数	2単位	学年(コース)	3学年(男子・女子)
使用教科書	なし			授業形態	選択
副教材等	なし				

### 1 学習目標（科目のねらい）

各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や態度を育てる。

体育の授業の中では取り入れることができなかった、より高いレベルの技術、体力、戦術、心理のパフォーマンスを目指すためのトレーニングを行い、専門的なルールを理解・実践することを目標とする。

#### 【重要点】

・各種の運動を積極的に行い、体力の向上と運動技能の獲得を目指す。

### 2 指導計画（時期、単元、学習内容、配当時間、考査等）

月	授業計画と授業の内容	時間	月	授業計画と授業の内容	時間
4	オリエンテーション 体力測定	14	11	ゴール型スポーツの特性と技能 (バスケットボール)	10
5	トレーニングメニュー作成・実践		12	体力・技術・戦術・心理トレーニング	
6	ネット型スポーツの特性と技能 (バレーボール)	14	1	ネット型スポーツの特性と技能 (バドミントン・卓球)	10
7	体力・技術・戦術・心理トレーニング		2	体力・技術・戦術・心理トレーニング	
8	ソフトボール・フットサル型スポーツの 特性と技能	16	3		
9	体力・技術・戦術・心理トレーニング				
10					
計64時間（55分授業）					

### 3 評価方法（観点）と留意事項

評価は次の観点から行います。			
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
自主的・積極的に授業に参加し、自らスポーツの面白さに触れることができる関心・意欲・態度が身についている。	自己のグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指してトレーニングを行うとともに、運動の技能を高めるための合理的な行い方を身につけている。	それぞれの種目の特性を認識すると共に、ルールや運動の質の違いを理解している。

### 4 担当者から一言

・高いパフォーマンスの発揮とともに、自主的・積極的に授業に参加する姿勢や態度を特に評価する。  
(担当：山田、大坂、平田)