

練馬高校 令和5年度【科目名】年間授業計画

教科:(保健体育)科目:(スポーツ概論)単位数:(2)対象:(第3学年選択者)

使用教科書:大修館書店「現代保健体育」

使用教材:なし

	指導内容 【年間授業計画】	科目 体育理論Ⅱ の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数
4月	・エネルギー代謝系について ・プロフェッショナル『育てる』視聴	・エネルギー代謝について学習し、運動種目の特性について指導する。 ・人を育てる方法について、脳科学的にアプローチする。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	身体の基礎知識を学ぶについて ・骨と関節と筋肉	・トレーニングを行う上で必要な知識の習得 ・自分の身体の構造、しくみを知れば、スポーツだけでなく、日常生活も含めて様々な場面で役立つ知識になる。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・体力トレーニング	・競技力が十分に発揮されるためのトレーニングの基本的な方法について学ぶ。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
5月	・4スタンス理論について	・4スタンス理論についてDVDを視聴しながら自ら体験し、学習する。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・トレーニング法について	・トレーニング法について「調べ学習」を行う、	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・トレーニング法について	・トレーニング法について「調べ学習」を行う、	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・トレーニング法について	・トレーニング法について「調べ学習」を行う、	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
6月	・生徒の発表	・各自が調べ学習を行い、パワーポイントを使いながら、プレゼンをしていく。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・筋力について ・アスリートの魂『フットサル 久光』視聴	・筋力を高めるトレーニングについて指導する。 ・肺がんと闘いながら、プロフットサル選手を継続する久光選手の姿勢に学ぶ。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・指導法を学ぶ バスケットボール	・バスケットボール部員を指導者に見立て、その他の生徒に基本技能を指導させる。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・指導法を学ぶ バレーボール	・バレーボール部員を指導者に見立て、その他の生徒に基本技能を指導させる。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
7月	・指導法を学ぶ ソフトボール	・野球部員を指導者に見立て、その他の生徒に基本技能を指導させる。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・指導法を学ぶ サッカー	・サッカー部員を指導者に見立て、その他の生徒に基本技能を指導させる。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2

	指導内容 【年間授業計画】	科目 体育理論Ⅱ の具体的な指導目標 【年間授業計画】	評価の観点 方法	予定 時数
9月	・筋持久力について ・ザ・データマン 『バタフライ』視聴	・筋持久力を高めるトレーニングについて学習する。 ・バタフライの効率的な泳法について学習する。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・全身持久力について ・ザ・データマン 『サッカー日本代表』視聴	・全身持久力を高めるトレーニングについて学習する。 ・日本代表の全身持久力について学習する。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
10月	・柔軟性について学習する。 ・プロフェッショナル 『エディー・ジョーンズ』 視聴	・柔軟性を高めるトレーニングについて学習する。 ・ラグビーオールジャパン監督の指導法について学習する。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・SAQトレーニングについて ・ミラクルボディー 『サッカー』視聴	・巧緻性、敏捷性を高めるトレーニングについて学習する。 ブラジル代表ネイマールの体の秘密に迫る。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・『有名人を科学で解剖』 視聴	・有名スポーツ選手がどのように効率的な動作を行っているかを学習する。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・競技力を高めるライフマネジメント	1. 自分の体のマネジメントについて、ウォームアップとクールダウンの理論と実践を学ぶ。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
11月	・競技力を高めるライフマネジメント	2. スポーツ栄養学の基礎を学ぶ。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	スポーツ指導者の役割について	・地域スポーツクラブの実態と問題点について学ぶ。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	スポーツ指導者の役割について	・指導者の役割 ・スポーツの指導者としての心構えや役割について学ぶ。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
12月	・奇跡のレッスン 『ロドリゴ』視聴	・フットサル日本代表監督のこどもをやる気にさせる指導法を学習する。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・1年のまとめ	・これまで学習したことを総括する。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
1月	・プロフェッショナル 『勝負の極意』視聴	・勝負をかけたとき、どのようなことを心がけるべきかを学習する。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2
	・プロフェッショナル 『ことばの力』視聴	・人をやる気にさせるにはどのようなことばをかけるべきかを学習する。	出席状況、授業態度および提出物の3点より総合的に判断する。	2