

令和4（2022）年度 学習の手引き（シラバス）

科目名

体育（2年）

単位数

2

1. 教科書・副教材

現代高等保健体育（体育編） 大修館書店

2. 科目の目標

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出来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能力を育てる。

3. 学習の計画

		学 習 の 内 容	考査範囲	時数(予定)	
1 学 期		オリエンテーション ラジオ体操 からだほぐし運動 からだづくり運動、 (ランニング・スポーツテストを含め実践) ソフトボール	ラジオ体操を準備運動に利用している企業が多いため就職後も視野に入れたラジオ体操の指導。 体ほぐし・体づくりの運動を実践し理解するとともに生活の中に活かせるよう指導する。 基本的なバット操作と安定したボール操作技術を習得する。状況に応じた守備や走塁を通じ、考え、判断することを学習する。	中間考査	10
				期末考査	10
2 学 期		水泳 バレーボール、 ランニング (強歩大会の準備) サッカー	1年次よりさらにスムーズに泳げるように練習する。自分の得意な泳法を見つけ、意識的に練習をする。 15kmの山道を4時間以内で歩くための体力作り	中間考査	15
			ボールを思うように扱えるようになる。(個人的技能の向上)。ルールを理解し、協力してゲームが出来るようにする。用具の準備・片づけを、協力して行なう態度を養う。	期末考査	15
3 学 期		体育理論 II 運動・スポーツの学び方 バスケットボール	運動、スポーツを生涯にわたって継続していくための基礎を築く効果的な知識を学ぶ。 ボールを思うように扱えるようになる。(個人的技能の向上)。 ルールを理解し、協力してゲームが出来るようにする。用具の準備・片づけを、協力して行なう態度を養う。 激しいスポーツなので十分準備運動を行い、終了後はクールダウンを行なうことを習慣付ける。		
				学年末考査	20

4. 評価の方法

- ・実技テスト
- ・出欠席・遅刻・見学、意欲取り組みの態度、服装や装飾品の着用等を加味する。
- ・体育行事（強歩大会）も加味することがある。