科目名	生涯スポーツ	履修学年	第３学年
		履修形態	選択
		履修単位	２単位
使用教科書（出版社）	なし		
使用教材（出版社）	ステップアップ高校スポーツ（大修館書店）		

学習の目標

生涯スポーツの重要性を理解するとともに、スポーツに関する専門的な知識・技能を身に付ける。
高等学校卒業後においても自己に適したスポーツとの関わりを継続し、生涯にわたってスポーツに親しもうとする積極的な態度を育てる。

教科担当者から

生涯にわたって、いつでもだれでも自主的・主体的に取り組むことができる運動を生涯スポーツといいます。生涯スポーツの学習では、指導実習等を通して、自分で生涯スポーツを計画したり、実際に体験したりして、生涯スポーツをもっと身近で体験することを目標としています。

評価の観点・方法・割合

観点	関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解	
規準	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、自ら進んで運動しようとしているか。	自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な活動の仕方を考えているか。	自己の能力に応じた課題の解決を目指して運動を行い、運動の技能を高めているか。	生涯スポーツを理解し、合理的に指導実習の計画、立案ができているか。	
方法	※　◎は観点の中でより重視するところです。				
授業態度	◎	○		○	
提出物	○	○		○	
指導実習			◎	○	
レポート	○			◎	
割合	20%	10%	50%	20%	

評価の基準　※ 満点を100点としたとき

5	4	3	2	1
100点～85点程度	84点～65点程度	64点～35点程度	34点～21点程度	20点程度未満

学習内容

学期	月	単元名／学習内容	学習のねらい	評価の観点 関	思	技	知		時間
前期	4	オリエンテーション 生涯スポーツ論	○生涯スポーツの重要性や、我が国のスポーツについて理解する。	○	○		○		6
	5, 6	トレーニング計画の立案、実施	○トレーニング計画の立て方や体力トレーニングの基礎知識を身に付ける。 ○競技力を向上させるためのトレーニング計画を立案し、実施することができる。	○	○	 ○	○ ○		6
	6, 7	スポーツ医学 生涯スポーツ立案・実施	○自分の身体に関する内容について理解する。 ○生涯スポーツについての基礎知識を身に付ける	○	 ○		○ ○		6
	8, 9	生涯スポーツ立案・実施 生涯スポーツ論	○生涯スポーツについて考え、自分で考えた生涯スポーツを実施する。 ○生涯スポーツについての理解を深める。	 ○	○	○	 ○		6
後期	10	生涯スポーツ論 スポーツ体験	○生涯スポーツについての理解を深める。 ○生涯スポーツ、ニュースポーツ等様々なスポーツ実際に体験し、知識、理解を深める。	○	○ ○	 ○			6
	11	トレーニング計画の立案、実施	○トレーニング計画の立て方や体力トレーニングの基礎知識を理解する。 ○競技力を向上させるためのトレーニング計画を立案し、実施することができる。	○	○	 ○	○ ○		6
	12	生涯スポーツ論 スポーツ体験	○生涯スポーツについての理解を深める。 ○生涯スポーツ、ニュースポーツ等様々なスポーツ実際に体験し、知識、理解を深める。	○	○ ○	 ○			6
	1, 2	スポーツ医学	○自分の身体に関する内容について理解する。 ○筋肉の名称を理解する。	○ ○	○		 ○		6
	2, 3	生涯スポーツ立案・実施	○生涯スポーツについて考え、自分で考えた生涯スポーツを実施する。		○	○			6
	3	まとめ	○一年間の生涯スポーツの授業の中で、興味・関心を持った単元・学習内容について、研究発表を実施する。	○			○		6
									60