

体 育(スポーツ I)

履修単位	4 単位	学年	3 年	学科・コース	商業科・スポーツ	区分	必修 (・選択)
------	------	----	-----	--------	----------	----	----------

1 学習内容と学習目標

地域、学校の特色である自転車競技（測定競技）の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにすることや協調するとともに、生涯を通じてスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

2 教材等

必要に応じて資料を配付

3 年間学習計画

学 期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	備考（特記事項 や他の科目等 との関連等）
一 学 期	1 オリエンテーション 2 トレーニング方法論・実習 3 自転車競技を科学する①	4	1 授業に対する取り組み方や年間の学習内容を理解する。 2 自己の課題を見つけ、その解決を目指したトレーニングを計画的に実践することができる。 3 「心構え」・「スマートトレーニング」について理解することができる。	
	1 トレーニング方法論・実習 2 自転車競技を科学する②	5	1 自己の課題を見つけ、その解決を目指してトレーニングを計画的に実践することができる。 2 「トレーニングの科学」について理解することができる。	
	1 トレーニング方法論・実習 2 自転車競技を科学する③	6	1 自己の課題を見つけ、その解決を目指してトレーニングを計画的に実践することができる。 2 「トレーニング強度」について理解することができる。	
	1 トレーニング方法論・実習 2 レース分析・戦術論	7	1 自己の課題を見つけ、その解決を目指してトレーニングを計画的に実践することができる。 2 自己及び他者のレースを分析し、レース戦術を組み立てることができる。	
《課題・提出物等》 レポート等				
二 学 期	1 トレーニング方法論・実習	9	1 自己の課題を見つけ、その解決を目指してトレーニングを計画的に実践することができる。	
	1 トレーニング方法論・実習 2 自転車競技を科学する④	10	1 自己の課題を見つけ、その解決を目指してトレーニングを計画的に実践することができる。 2 「レースに必要な能力」について理解することができる。	
	1 トレーニング方法論・実習 2 科学的な測定の実施・理解	11	1 自己の課題を見つけ、その解決を目指してトレーニングを計画的に実践することができる。 2 測定結果から得られるデータを理解し、自己の課題を客観的に把握することができる。	
	1 トレーニング方法論・実習 2 競技の発展を考える	12	1 自己の課題を見つけ、その解決を目指してトレーニングを計画的に実践することができる。 2 今後の自転車競技の発展について考えることができる。	
《課題・提出物等》 レポート等				

学期	学 習 内 容	月	学 習 の ね ら い	備考（特記事項 や他の科目等 との関連等）
三 学 期	1 トレーニング方法論・ 実習 2 競技の発展を考える	1	1 自己の課題を見つけ、その解決を目指してトレーニングを計画的 に実践することができる。 2 今後の自転車競技の発展について考えることができる。	
	《課題・提出物等》 レポート等			
《年間の学習状況の評価方法》 学習状況は、後に示す4つの観点から評価した1学期の成績、2学期の成績、3学期の成績を総合的に判断し、年間の学習 成績として評価します。				

4 評価の観点と評価方法

学習状況は、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」及び「知識・理解」の4つの観点から評価します。
具体的な評価基準は下の表を参考にしてください。

観 点	趣 旨	評 価 方 法
関心・意欲・態度	① 学習に主体的に取り組んでいる。 ② 公正・協力・責任などの社会的態度が身についている。 ③ 健康・安全を確保し事故防止を図ることができる。	① 授業への参加状況 ② レポート ③ 自己評価表
思 考・判 断	① 自己の課題を解決することを目的とした合理的な練習法や練習計画を立てることができる。 ② 自己の能力を知り、的確な戦術を組むことができる。	① レポート ② 自己評価表
技 能	① 自転車競技に関する専門的な知識及び目的に応じた技能が身についている。	① 実技テスト ② レポート
知 識・理 解	① 戦術の立て方、技能の高め方を理解している。 ② 自転車競技のルール及び審判法を理解している。 ③ 運動観察や動作分析を踏まえた、体力の高め方、課題解決の方法を理解している。	① レポート ② 自己評価表 ③ 定期考査

5 授業を受ける際の注意事項

- | |
|--|
| <p>① 自転車競技は落車等で命を落とす可能性のあるスポーツです。実技の授業では、装備品の点検、交通ルールの遵守など常に安全に留意した行動を心掛けましょう。</p> <p>② 資料綴りファイル及び競技規則集は毎授業準備してください。</p> |
|--|