

教科	科目	単位数	学年	集団
保健体育	スポーツ概論	1	1	スポーツ探究科

使用教科書	副教材等
基礎から学ぶスポーツ概論 (大修館書店出版)	

科目の目標
<p>スポーツの見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</p> <p>(1) スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付ける。</p> <p>(2) スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養う。</p>

評価の観点とその趣旨	
①知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解している。 ・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動が豊かに継続することができるようにするための技能を身に付けている。
②思考・判断・表現	<p>自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを継続するための課題を発見し、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合理的、計画的な解決に向けて思考し判断する力を身に付けている。 ・解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を身に付けている。
③主体的に学習に取り組む態度	<p>運動における競争や協働の経験を通して、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を高めようとしている。 ・健康・安全を確保したり、運動を主体的に取り組もうとしている。
評価方法	
<ul style="list-style-type: none"> ・運動の知識・技能の点検、確認、分析 (ルール等の小テスト、スキルテスト、発表会、学習プリント・ノート等) ・記述の点検、確認、分析 (学習プリント・ノート、グループワーク等) ・行動の観察、確認 (グループ活動の姿勢、安全性の確保、授業への取組状況 等) 	

学習計画						
月	項目	使用教科書項目	単元や題材などの内容のまとめりごとの学習目標	評価の観点		
				①	②	③
4 5 6 7	スポーツの効果的な学習の仕方	スポーツの競技力を向上させよう 競技力向上に必要な基礎知識を知ろう	・自分の身体メカニズム・運動による心身の変化はどのようにして起こるのかを理解している。	○		○
		身体の仕組みを学ぶ ・スポーツ生理学の科学的基礎	・恒常性を維持する身体とスポーツとの関係について理解している。	○		○
		・骨格筋の構造と働き ・神経組織とスポーツ	・骨格筋の構造と働きについて理解している。 ・神経組織とスポーツとの関係について理解している。	○ ○		○ ○
		・循環器系・呼吸器系・内分泌系とスポーツ	・呼吸器系・循環器系・内分泌系とスポーツの関係について理解している。	○		○

9	スポーツの効果的な学習の仕方	体力トレーニングをやってみよう 体力向上の科学的基礎について知ろう	・競技力が十分に発揮されるために、日常日常生活をどのようにすべきかを理解しており、実践しようとしている。	○	○	○
10		・練習やトレーニングによる身体変化	・トレーニングによって変わるからだのしくみを理解する。	○		○
11		体力トレーニングの方法を知ろう ・筋力トレーニング ・持久力トレーニング	・目的に応じたトレーニング方法を理解しトレーニング計画を立てることが出来る。 ・各競技のパフォーマンスを向上させるため様々なトレーニング理論があることを理解し、自分に合ったトレーニング理論や方法を見つけることが出来る。	○	○	○
12		・調整力トレーニング ・柔軟性トレーニング	・自らが計画を立てたトレーニングメニューを実践し検証することができる。	○	○	○
1	豊かなスポーツライフの設計の仕方	スポーツライフのマネジメント 自分の体をマネジメントしよう	・自分の身体のコンディショニングについて理解している。	○		○
2		・体調のチェック、ウォーミングアップとクーリングダウン ・スポーツ現場での救急・応急処置	・スポーツによる傷害をおこさないために、またおきたときにどのように対処したらよいかを身につけている。 ・障害が起きた場合に迅速に応急処置が出来る。	○	○	○
3		・スポーツによる四肢の外傷・障害 ・スポーツによる内科的障害	・テーピングの技術を身につけている。	○	○	○