| 学校番号 | ３２０ |
|---|---|

# 令和３年度　保健体育科

| 教科 | 保健体育 | 科目 | スポーツ概論 | 単位数 | ２単位 | 年次 | ２年次 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 使用教科書 | 「現代高等保健体育」　（大修館書店） | | | | | | |
| 副教材等 | 基礎から学ぶスポーツ概論（大修館書店） | | | | | | |

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・身体の構造を理解し、その知識を運動に生かせるようにする。
・運動原理や運動生理、栄養学など人体の運動に関する基礎的な知識を獲得しよう
・救急処置や、スポーツ外傷処置、テーピング法など実践的に役立つ知識や技能を習得しよう。
・スポーツの指導法と安全についての知識を獲得しよう。
・スポーツの歴史･文化的特性と現代的な特徴を知る。

2　学習の到達目標

・身体の構造を理解し、その知識を運動に生かせるようにする。
・運動原理や運動生理、栄養学など人体の運動に関する基礎的な知識を獲得し、また、救急処置や、スポーツ外傷処置、テーピング法など実践的に役立つ知識や技能を習得する。
・健康や安全に対する社会的な取組みを知り、個人的な対応と関連づけて実践できるようになる。
・心と体を一体としてとらえ、健康・安全について総合的に理解する。

3　学習評価(評価規準と評価方法)

| 観点 | a:関心・意欲・態度 | b:思考・判断 | c:知識・理解 |
|---|---|---|---|
| 観点の趣旨 | 健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理することが重要であることに関心を持ち、個人生活及び社会生活における健康･安全課題について、意欲的に学習に取り組もうとする。 | 健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題についての解決をめざして、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表している。 | 健康を保持増進するための課題や個人生活及び社会生活における健康・安全課題の解決に役立ち、自らの健康を適切に管理するための基礎的な事項を理解している。 |
| 評価方法 | ワークシート<br>ディスカッション等の事例を用いた活動<br>実習<br>ブレインストーミング | 小テスト<br>ワークシート<br>ディスカッション等の事例を用いた活動<br>実習<br>ブレインストーミング<br>その他成果物 | 小テスト<br>ワークシート<br>ディスカッション等の事例を用いた活動<br>実習<br>ブレインストーミング<br>その他成果物 |
| 上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。<br>学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。 | | | |

4　学習の活動

| 学期 | 単元名 | 学習内容 | 主な評価の観点 | | | 単元(題材)の評価規準 | 評価方法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | a | b | c | | |
| 1学期 | 自分の体を知ろう | 身体の構成<br>・筋肉と骨格<br><br>運動の効果<br>・筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ | ○ | ○ | ○ | a:自分の体のつくりを知り、スポーツ活動時の運動の効果を上げようとする意欲を育てる。<br><br>b:実際のスポーツ活動時に活用させる筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞを行う能力を身につけさせる。<br><br>c:筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞの正しい方法を身につけ、記述することが出来る。 | ワークシート<br>課題学習の成果物等<br>ブレインストーミング<br>小テスト |
| | 水分補給 | 熱中症<br>・水分補給の重要性<br>・熱中症の分類<br>・熱中症の対処法 | ○ | ○ | ○ | a:スポーツ活動時の水分摂取不足が招く恐れがある症状について知る。<br><br>b:熱中症の危険性を理解させるとともに、対処の方法を身につけさせ、実際のスポーツ活動時に活用させる能力を身につけさせる。<br><br>c:熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述することができる。 | ワークシート<br>課題学習の成果物等<br>ブレインストーミング<br>小テスト |
| 2学期 | 運動心理 | 運動と心理<br>・ﾒﾝﾀﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ | ○ | ○ | ○ | a:スポーツ活動の実践による精神への影響を学ばせ、今後のスポーツ活動への基礎とさせる<br><br>b:スポーツ活動の実践による精神への影響を知り、実践に生かせる。<br><br>c:スポーツ活動の実践による精神への影響をスポーツ活動時に生かせる | ワークシート<br>課題学習の成果物等<br>ブレインストーミング<br>小テスト |
| | スポーツ外傷・応急手当 | スポーツ障害の種類<br>・スポーツ外傷の手当て<br>・スポーツ外傷の予防<br>・テーピング | ○ | ○ | ○ | a:日常生活のどのような場面や状況で傷害等が発生するか調べたり、考えたりするなどの学習活動に取り組もうとする。<br><br>b:日常生活で起こりうる傷害や熱中症などの疾病について学んだことを基に、どのような応急手当が必要か調べ、まとめたり、説明したりすることができる<br><br>c:日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、記述したり、テーピングを実施することができる。 | ワークシート<br>課題学習の成果物等<br>ブレインストーミング<br>小テスト<br>実習 |
| | 栄養学 | ・運動のエネルギー(糖質と脂質)<br>・身体を構成する栄養素(たんぱく質)<br>・体調を整える栄養素(ミネラル・ビタミン) | ○ | ○ | ○ | a:スポーツ活動をより充実したものにするための上での食事の意味について資料を探したり、調べたりするなどの学習活動に取り組もうとする。<br><br>b:自身の食生活と健康的な食事について比較・分析し、課題を見つけたり、説明したりすることができる。<br><br>c:スポーツマンの食事について理解し、健康的な食事のポイントについて記述、説明することができる。また、自身の食生活を見直し、改善方法を考えることができる。 | ワークシート<br>課題学習の成果物等<br>小テスト<br>ブレインストーミング<br>実習 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3学期 | スポーツの歴史・文化的特性 | スポーツについて考えよう<br>競技スポーツの魅力<br>スポーツの社会的役割<br>スポーツの起源と変遷<br>スポーツと国際理解 | ○ | ○ | ○ | a:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、学習に自主的に取り組もうとしている。<br><br>b:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。<br><br>c:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、言ったり書きだしたりしている。 | ワークシート<br>課題学習の成果物等<br>ブレインストーミング<br>小テスト |

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　　b:思考・判断　　c:知識・理解

※　原則として一つの単元（題材）で全ての観点について評価することとなるが、学習内容（小単元）の各項目において重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について○を付けている。