学校番号	120

令和3年度　　体育科

教科	体育	科目	スポーツ概論	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	なし						
副教材等	スポーツトレーニングの基本と新理論　（マイナビ）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・スポーツの始まりや歴史的変遷を踏まえて、スポーツをする際に求められる合理的な技術への専門的知識や技術獲得のための効果的な学習法。
・生涯を通し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の育成。
・ライフステージや個人のライフスタイルに応じたスポーツライフの計画や実践の仕方。
・スポーツ指導者として求められる指導理論や健康や安全に関する事項。

2　学習の到達目標

・スポーツについての総合的な理解を通して、その知識を運動の主体的、合理的、計画的な実践に活用できるとともに、生涯を通し「する、見る、支える」といった視点から自己に適したかかわり方で、スポーツの振興発展に寄与できる資質や能力を育てる。
・スポーツの特性や魅力、参加者の関心や意欲、体力・技能の程度などを踏まえて、身体を動かす楽しさを体感できる機会を設け、発達段階に応じた適切な指導法を適用できる。

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:運動の技能	d:知識・理解
観点の趣旨	・社会の変化に伴うスポーツの必要性や意義、運動の歴史的経緯や文化的特徴に関心を持ち、生涯にわたってスポーツに関わっていこうと進んで学習に取り組もうとする。 ・運動・スポーツを行うときの身体構造や働きなど、自身の身体に興味を持ち、積極的に参加する。	・運動を実践するための運動技術の構造を整理したり、自分に適した運動及び学習方法を見つけている。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 ・学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	・記録や技能向上に挑戦する。 ・運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 ・仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	・スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。 ・運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、指導方法、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。
評価方法	受講態度の観察ノート・レポート等	ノート・レポート・テスト等	技能観察・ノート・テスト等	ノート・レポート・テスト等
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。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	d		
1学期	スポーツの歴史	・スポーツの始まりと変遷 ・現代社会とスポーツ ・競技スポーツの意義 ・ライフステージとスポーツ ・ライフスタイルとスポーツ	○	○		○	a:スポーツの歴史、文化的特性や現代スポーツの特徴について、自主的に取り組もうとしている。 b:必要な情報を比較・分析し、まとめた考えを発表できる。 d:ノートにまとめて記述し説明できる。	受講態度の観察 ノート レポート テスト
2学期	身体の構造	・脳・神経系 ・筋・骨格系 ・循環器系 ・消化器系 ・筋・腱・筋線維 ・筋収縮 ・エネルギー供給	○	○	○	○	a:自身の身体の中で、どのような機能が働いているか、運動・スポーツを行うときの身体構造や働きを、積極的な学習活動をしている。 b:必要な情報を比較・分析し、まとめた考えを発表できる。 c:運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて記録や技能向上に挑戦する。 d:ノートにまとめて記述し説明できる。	受講態度の観察 ノート レポート テスト
3学期	コンディショニング	・栄養 ・食事 ・超回復 ・水分補給 ・スポーツ傷害 ・ＲＩＣＥ ・熱中症	○	○	○	○	a:健康な生活を送る上での食事の意味について資料を探したり調べたり、スポーツ現場での傷害の発生を調べたり、考えたりする学習活動に取り組もうとする。 b:自身の食生活と栄養について比較・分析し、傷害や熱中症などの応急手当の必要性を調べ、課題を見つけ、説明することができる。 c:運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて記録や技能向上に挑戦する。 d:自身の栄養・食生活について見直し、改善方法を考える。傷害や熱中症の応急手当の手順や方法を理解し、説明・実践	受講態度の観察 ノート レポート 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:運動の技能　d:知識・理解
※　年間指導計画（例）作成上の留意点
・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）の各項目において特に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。

学校番号	120

令和3年度　　体育科

教科	体育	科目	スポーツ概論	単位数	１単位	年次	２年次
使用教科書	なし						
副教材等	スポーツトレーニングの基本と新理論　（マイナビ）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・スポーツの始まりや歴史的変遷を踏まえて、スポーツをする際に求められる合理的な技術への専門的知識や技術獲得のための効果的な学習法。
・生涯を通し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の育成。
・ライフステージや個人のライフスタイルに応じたスポーツライフの計画や実践の仕方。
・スポーツ指導者として求められる指導理論や健康や安全に関する事項。

2　学習の到達目標

・スポーツについての総合的な理解を通して、その知識を運動の主体的、合理的、計画的な実践に活用できるとともに、生涯を通し「する、見る、支える」といった視点から自己に適したかかわり方で、スポーツの振興発展に寄与できる資質や能力を育てる。
・スポーツの特性や魅力、参加者の関心や意欲、体力・技能の程度などを踏まえて、身体を動かす楽しさを体感できる機会を設け、発達段階に応じた適切な指導法を適用できる。

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:運動の技能	d:知識・理解
観点の趣旨	・社会の変化に伴うスポーツの必要性や意義、運動の歴史的経緯や文化的特徴に関心を持ち、生涯にわたってスポーツに関わっていこうと進んで学習に取り組もうとする。 ・運動・スポーツを行うときの身体構造や働きなど、自身の身体に興味を持ち、積極的に参加する。	・運動を実践するための運動技術の構造を整理したり、自分に適した運動及び学習方法を見つけている。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続したり、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 ・学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	・記録や技能向上に挑戦する。 ・運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 ・仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。	・スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。 ・運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、指導方法、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。
評価方法	受講態度の観察・ノート・レポート等	ノート・レポート・テスト等	技能観察・ノート・テスト等	ノート・レポート・テスト等

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。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	d		
1学期	トレーニングの基礎理論	・体力要素 ・年齢と体力 ・トレーニングの原則 ・レペティションマキシマム ・プライオリティ ・セットシステム ・スプリットルーティン ・ピリオダイゼーション	○	○		○	a:年齢や体力、個人にによってﾄﾚｰﾆﾝｸﾞが異なることや、原理・原則を理解し、ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞにおける用語・知識を学び実践的な取り組みをしている。 b:必要な情報を比較・分析し、まとめた考えを発表できる。 d:ノートにまとめて記述し説明できる。	受講態度の観察 ノート レポート テスト
2学期	筋力トレーニング	・ウェイトトレーニングの基礎 ・ベンチプレス ・デッドリフト ・スクワット ・ﾄﾚｯﾄﾞﾐﾙ走 ・ＲＰＥ ・シャトルランテスト	○	○	○	○	a:ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ器具の名称・使用方法、ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞの実施方法、原理原則などの基礎知識を学び、安全に留意し学習活動に取り組もうとしている。 b:必要な情報を比較・分析し、安全に配慮し発表・表現している。 c:運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて記録や技能向上に挑戦する。 d:ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ器具の名称や実施方法、体力の高め方、安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	受講態度の観察 技能観察 レポート テスト
3学期	トレーニングの実践	・SAQトレーニング ・ﾌﾟﾗｲｵﾒﾄﾘｯｸｽ ・ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ・体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ・ストレッチ	○	○	○	○	a:さまざまなﾄﾚｰﾆﾝｸ種目の゛実施方法を学び、安全に留意し学習に取り組もうとしている。 b:必要な情報を比較・分析し、安全に配慮し発表・表現している。 c:運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて記録や技能向上に挑戦する。 d:ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ器具の名称や実施方法、体力の高め方、安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	受講態度の観察 技能観察 レポート 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:運動の技能　d:知識・理解
※　年間指導計画（例）作成上の留意点
・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）の各項目において特に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。

学校番号	120

令和3年度　　体育科

教科	体育	科目	スポーツ概論	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	なし						
副教材等	新版　図解スポーツトレーニングの基礎理論　（西東社出版）						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

体育科で３年間学んだ集大成としての卒業論文の完成を目指してほしい。
より良い研究・発表ができるように、貪欲に学び、多くの資料・先行研究を読み、厚みのある実験・調査・考察をしてほしい。
日々自分たちが触れるスポーツや身体に関する情報に関心・疑問を持つ姿勢を持ち探求心を持ってほしい。

２　学習の到達目標

論文の書き方、構成、マナー等を十分理解し、班で協力して卒業論文を完成させる。
実験・調査の手法を理解し、研究の主旨に沿った条件設定をした実験・調査が実施できる。
自分たちの研究をわかりやすく、興味関心を持ってもらえるようにプレゼンテーションできる。

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:運動の技能	d:知識・理解
観点の趣旨	・運動・スポーツの様々な側面に関心を持ち、生涯にわたってスポーツに関わっていこうと進んで学習に取り組もうとする。 ・運動・スポーツを行うときの身体構造や働きなど、自身の身体や競技の特性に興味を持ち、問題提起する。 ・班の中で自らの役割を確定し、協力して論文作成に取り組んでいる。	・運動を実践するための運動技術の構造を整理したり、自分に適した運動及び学習方法を見つけている。 ・実験・調査に際して生じるバイアスに適切に対応できる。 ・学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。 ・研究の主旨に沿った条件設定をした実験・調査が実施できる。	・設定した条件に則して、安全に実験・調査を実施する技能を身につける。 ・自分たちの研究の主旨をわかりやすく、興味関心を持ってもらえるようにプレゼンテーションできる。	・運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、指導方法、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 ・論文の書き方、構成、マナー等を十分理解している。 ・データの処理について理解している。
評価方法	受講態度の観察・レポート等	レポート・テスト等	技能観察・レポート・発表等	レポート・テスト等

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。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	d		
1学期	スポーツの指導法	・論文とは ・研究の方法 ・統計 ・被験者の安全の確保 ・論文検索 ・テーマ決め ・予備実験・調査	○	○		○	a:自身の身体や競技の特性に興味、関心をもち、積極的に問題提起ができる。 b:研究の主旨に沿ったデータ収集のために適した実験・調査を考えることができる。 d:正しく理解し、説明できる。	受講態度の観察 レポート テスト
2学期	卒業研究	・予備実験・調査 ・本実験・調査 ・論文作成	○	○	○	○	a:自分の役割を理解し、積極的に実験、調査に取り組み、協力して論文を作成できる。 b:研究の趣旨に沿った実験・調査をバイアスを適切に取り除き、適切な条件設定で考えられる。 C:適切な条件設定の下安全に実験・調査を実施している。 d:ノートにまとめて記述し説明できる。	受講態度の観察 技能観察 レポート
3学期	卒業研究発表	・論文作成 ・研究発表	○		○	○	a:班の研究を理解したうえで、発表の方法や主題を積極的に発信し、協力して発表の準備及び発表できる。 C:必要な情報を比較・分析し、結果を考察し、論述的に発表できる。 d:自分たちの研究の問題点、改善点を的確に把握している。また他班についても同様に指摘できる。	受講態度の観察 技能観察 研究発表 レポート

※　表中の観点について　a:関心・意欲・態度　b:思考・判断　c:運動の技能　d:知識・理解
※　年間指導計画（例）作成上の留意点
・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）の各項目において特に重点的に評価を行う観点（もしくは重み付けを行う観点）について〇を付けている。