学校番号	T0301

令和５年度　保健体育科

教科	体育	科目	スポーツ総合演習	単位数	２単位	年次	３～４年次
使用教科書							
副教材等							

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

人の体の仕組みや運動のメカニズムを理解しましょう。
体験的な学習を通して，一層の知識や技術，及び技能の定着をめざしましょう。
スポーツの専門的な知識や高度な技能の総合的な活用をめざした課題研究を通して，生涯を通した豊かなスポーツライフの実現及び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身に付けましょう。
運動を客観的に分析・考察して，自分の競技力向上と人に適切なアドバイスを伝える力を養いましょう。

２　学習の到達目標

スポーツの専門的な知識や高度な技能の総合的な活用を目指した課題研究を通して，生涯を通した豊かなスポーツライフの実現及び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。

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	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとする。 公正，協力，責任などの態度が身に付いている。 健康・安全に留意して運動しようとしている。	運動の特性に応じた課題の解決を目指して，活動・授業中の行動観察の仕方や運動動作の仕方を考え，工夫している。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに，運動の技能を高めている。 自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に着けている。	運動技能の構造と運動の学び方，体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し，知識を身につけている。
評価方法	受講態度の観察 レポート 授業プリント	受講態度の観察 レポート 授業プリント 定期考査	受講態度の観察 スキルテスト	受講態度の観察 レポート 定期考査

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		
前期	機能解剖学	人体の構造 1.人体を構成する骨格 2.人体の骨とその名前	○	○		○	a:日常生活や運動などの活動の基盤となる人体の構造について理解するために，主体的に学習に取り組もうとしている。 b:運動動作がどのような仕組みで行われているか考察し，運動特性に応じた体の動きを考えることができる。 d:人体がどのように構成されているかを正しく理解し，運動の特性に応じた体の動きについて説明することができる。	授業プリント 受講態度 定期考査
		人体の構造 1.人体を構成する筋肉 2.人体の筋肉とその名前	○	○		○	a:日常生活や運動などの活動に必要不可欠である筋肉について理解するために，主体的に学習に取り組んでいる。 b:運動において筋肉がどのよう働いているか考察し，運動特性に応じた筋肉の動きを考えることができる。 d:筋肉が骨とどのように関わり働くかを正しく理解し，運動時の体の動きについて説明することができる。	授業プリント 受講態度 定期考査
		運動の種類とその効果 1.遅筋と速筋 2.筋肥大とは 3.有酸素運動と無酸素運動	○	○		○	a:筋肉の種類と特性や，その特性に合った運動について理解するために，主体的に学習に取り組んでいる。 b:有酸素・無酸素運動において使われる筋肉がどのよう働いているか考察し，運動特性に応じた筋肉の動きを考えることができる。 d:運動特性に応じた筋肉の種類を理解し，筋肥大の仕組みについて説明することができる。	授業プリント 受講態度 定期考査
	運動観察	運動観察と分析（講義） 1.運動の観察とその手順 2.観察した運動とその分析	○	○		○	a:様々な運動動作の観察・分析の仕方について理解するために，主体的に学習に取り組んでいる。 b:運動を観察し，観察した動作をどのように分析すれば競技者の技能が向上するかを考えることができる。 d:運動観察の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けて自分の考えを説明することができる。	授業プリント 受講態度 定期考査
		運動観察と分析（実技） 1.短距離走の観察 2.観察した運動とその分析	○	○	○	○	a:動作分析による短距離走の競技力向上に向け，主体的に学習に取り組んでいる。 b:運動を観察し，どうすれば競技者の技能が向上するかを考えることができる。 c:動作を適切に分析し，競技者に改善点を伝えることで，運動技能の向上に貢献することができる。 d:動作分析の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けて自分の考えを説明することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査

前期	運動実践	動作分析の反映 1.分析した動作の反映 2.運動動作改善に向けた取り組み	○	○	○	○	a:分析した動作から競技力を向上させるために，主体的に学習に取り組んでいる。 b:分析した動作から改善点を見つけ，競技力向上に向けて取り組めることを考えることができる。 c:分析した動作から，動作を改善するために必要な取り組みや練習を考案することができる。 d:運動動作の改善と競技力向上に向けて，どのような取り組みをしたかを説明することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査
	活動発表	分析と反映の結果報告 1.分析した結果の報告 2.動作改善に向けて取り組んだ内容の発表	○	○	○	○	a:分析した結果を他者に報告し，他者の報告から次に向けての取り組みを考えるために学習に積極的に取り組んでいる。 b:分析した動作と改善点を報告し，他者の意見からより良い改善策を考えることができる。 c:分析した動作と動作改善のために取り組んだ内容を他者に詳しく説明することができる。 d:動作分析の必要性と，競技力向上に向けた取り組みがどのようになされているか理解することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査
	運動観察	運動観察と分析（実技） 1.バスケットボールのシュート動作の観察 2.観察した運動とその分析	○	○	○	○	a:動作分析によるシュート成功率の向上に向け，主体的に学習に取り組んでいる。 b:運動を観察し，どうすれば成功率が向上するかを考えることができる。 c:動作を適切に分析し，競技者に改善点を伝えることで，運動技能の向上に貢献することができる。 d:動作分析の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けて自分の考えを説明することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査
	運動実践	動作分析の反映 1.分析した動作の反映 2.運動動作改善に向けた取り組み	○	○	○	○	a:分析した動作から動作を改善させるために，主体的に学習に取り組んでいる。 b:分析した動作から改善点を見つけ，動作改善に向けて取り組めることを考えることができる。 c:分析した動作から，動作を改善するために必要な取り組みや練習を考案することができる。 d:運動動作の改善と競技力向上に向けて，どのような取り組みをしたかを説明することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査

前期	活動発表	分析と反映の結果報告 1.分析した結果の報告 2.動作改善に向けて取り組んだ内容の発表	○	○	○	○	a:分析した結果を他者に報告し，他者の報告から次に向けての取り組みを考えるために学習に積極的に取り組んでいる。 b:分析した動作と改善点を報告し，他者の意見からより良い改善策を考えることができる。 c:分析した動作と動作改善のために取り組んだ内容を他者に詳しく説明することができる。 d:動作分析の必要性と，競技力向上に向けた取り組みがどのようになされているか理解することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査
後期	運動観察	運動観察と分析（実技） 1.バドミントンのスマッシュ動作の観察 2.観察した運動とその分析	○	○	○	○	a:動作分析によるスマッシュ動作の改善に向け，主体的に学習に取り組んでいる。 b:運動を観察し，どうすればより強いスマッシュを打つことができるかを考えている。 c:動作を適切に分析し，競技者に改善点を伝えることで，運動技能の向上に貢献することができる。 d:動作分析の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けて自分の考えを説明することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査
	運動実践	動作分析の反映 1.分析した動作の反映 2.運動動作改善に向けた取り組み	○	○	○	○	a:分析した動作から動作を改善させるために，主体的に学習に取り組んでいる。 b:分析した動作から改善点を見つけ，動作改善に向けて取り組めることを考えることができる。 c:分析した動作から，動作を改善するために必要な取り組みや練習を考案することができる。 d:運動動作の改善と競技力向上に向けて，どのような取り組みをしたかを説明することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査
	活動発表	分析と反映の結果報告 1.分析した結果の報告 2.動作改善に向けて取り組んだ内容の発表	○	○	○	○	a:分析した結果を他者に報告し，他者の報告から次に向けての取り組みを考えるために学習に積極的に取り組んでいる。 b:分析した動作と改善点を報告し，他者の意見からより良い改善策を考えることができる。 c:分析した動作と動作改善のために取り組んだ内容を他者に詳しく説明することができる。 d:動作分析の必要性と，競技力向上に向けた取り組みがどのようになされているか理解することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査

後期	運動観察	運動観察と分析（実技） 1.バレーボールのスパイク動作の観察 2.観察した運動とその分析	○	○	○	○	a:動作分析によるスパイク動作の改善に向け，主体的に学習に取り組んでいる。 b:運動を観察し，どうすればより正しいフォームでスパイクを打つこができるかを考えている。 c:動作を適切に分析し，競技者に改善点を伝えることで，運動技能の向上に貢献することができる。 d:動作分析の必要性を理解し，競技者の運動技能向上に向けて自分の考えを説明することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査
	運動実践	動作分析の反映 1.分析した動作の反映 2.運動動作改善に向けた取り組み	○	○	○	○	a:分析した動作から動作を改善させるために，主体的に学習に取り組んでいる。 b:分析した動作から改善点を見つけ，動作改善に向けて取り組めることを考えることができる。 c:分析した動作から，動作を改善するために必要な取り組みや練習を考案することができる。 d:運動動作の改善と競技力向上に向けて，どのような取り組みをしたかを説明することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査
	活動発表	分析と反映の結果報告 1.分析した結果の報告 2.動作改善に向けて取り組んだ内容の発表	○	○	○	○	a:分析した結果を他者に報告し，他者の報告から次に向けての取り組みを考えるために学習に積極的に取り組んでいる。 b:分析した動作と改善点を報告し，他者の意見からより良い改善策を考えることができる。 c:分析した動作と動作改善のために取り組んだ内容を他者に詳しく説明することができる。 d:動作分析の必要性と，競技力向上に向けた取り組みがどのようになされているか理解することができる。	授業プリント 受講態度 運動の記録 定期考査
	豊かなスポーツライフのために	スポーツを支援する取り組み 1.生涯スポーツ実現のために 2.総合型地域スポーツクラブ	○	○		○	a:生涯スポーツの実現のために，わが国ではどのような取り組みをさているか理解するために積極的に授業に取り組んでいる。 b:わが国のスポーツを支えるスポーツ振興施策について考え，自分の意見をまとめることができる。 d:わが国のスポーツを支える施設や取り組みについて理解し，自分の意見を記述できる。	授業プリント 受講態度 定期考査

		スポーツの拡大と環境保護 1.社会の変化とスポーツの拡大 2.スポーツと環境保護	○	○		○	a:わが国のスポーツ人口など，社会の変化や環境問題について理解するために積極的に授業に取り組んでいる。 b:スポーツと環境保護について考え，自分の意見をまとめることができる。 d:スポーツ空間の拡大による自然破壊問題について理解し，環境保護に対する自分の意見を記述できる。	授業プリント 受講態度 定期考査

※　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。