※令和4年度以降入学生用

学校番号	1003

令和　5　年度　　保健体育　　科

教科	保健体育	科目	スポーツ科学Ⅰ	単位数	2　単位	年次	2　年次
使用教科書	自主教材						
副教材等	特になし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・学習内容について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組みましょう。
・仲間と意見交換などを行いながら課題を発見し、その課題解決に向け、主体的・協同的な学習を行いましょう。

2　学習の到達目標

スポーツや運動、あるいは種々のトレーニングが身体機能にどのような影響を及ぼすのかについて理解を深める。
健康管理、傷害予防、救急処置などの幅広い知識・技術を習得し、自身の所属する運動部活動に生かす。

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	スポーツ科学に関する基本的知識を習得する。健康管理、傷害予防、救急処置などの幅広い知識・技術を習得する。	健康づくりの運動やスポーツ選手のトレーニングにおいて欠かすことのできない種々の体力トレーニングの理論と方法を理解し、指導実践力を習得する。	実験やグループワークに自主的に取り組む。

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。

※令和4年度以降入学生用

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知 (a)	思 (b)	主 (c)
1学期	運動性留学・スポーツコンディショニング	スポーツや運動、あるいは種々のトレーニングが身体機能にどのような影響を及ぼすのかについて理解を深める。 競技力向上に必要な知識・技術を身につける。 ・運動生理学とは ・トレーニング論の基礎 ・スポーツマッサージ ・骨格について(種類、役割) ・骨格筋について(種類、役割)	a:骨格や骨格筋などの人体についての基本的知識を理解できるようにする。スポーツマッサージの基礎を学び、実践することができるようにする。 b:自身の競技力向上にとって適切な意思決定・行動選択をするために必要なことを分析し、説明することができる。 c:さまざまなスポーツトレーニング方法について自身の競技と比較し、意見交換をしながら学習に取り組んでいる。	・ワークシート ・ノート ・定期考査	・学習への取り 組み ・ワークシート ・ノート	・学習への取り組み ・成果物の提出
2学期	運動性留学・スポーツ心理学	スポーツや運動、あるいは種々のトレーニングが身体機能にどのような影響を及ぼすのかについて理解を深める。 競技力向上に必要な知識・技術を身につける。 ・筋収縮のエネルギー①(ATP－PCr系) ・筋収縮のエネルギー②(解糖系) ・筋収縮のエネルギー③(有酸素系) ・骨格筋の成長と老化 ・脳・神経とスポーツ ・スポーツ心理学	a:生命活動で利用されるエネルギーの仕組みと役割を理解できるようにする。脳・神経系の分類と構造について理解できるようにする。 b:スポーツスキルの制御と学習を理解し、スポーツ心理学の面から自身の競技と向き合うために必要なことを分析し、説明することができる。 c:骨格筋の成長やスポーツ心理学などについて自身の心身と比較し、意見交換をしながら学習に取り組んでいる。	・ワークシート ・ノート ・定期考査	・学習への取り 組み ・ワークシート ・ノート	・学習への取り組み ・成果物の提出
3学期	スポーツ指導・スポーツ栄養学	スポーツや運動、あるいは種々のトレーニングが身体機能にどのような影響を及ぼすのかについて理解を深める。 競技力向上に必要な知識・技術を身につける。 ・発育・発達からみたスポーツ指導 ・スポーツ栄養学の基礎	a:発育・発達からみたスポーツ指導を理解し、指導する立場、もしくは自身の子どもに対して適切なスポーツ指導が行えるよう知識を深めるようにする。 b:スポーツ栄養学の基礎を学び、自身の競技力向上に生かすことのできるよう必要なことを分析し、説明することができる。 c:スポーツ栄養学の基礎を学び、日々の栄養摂取について意見交換をし、摂取するべき食事について話し合いをしながら学習に取り組んでいる。	・ワークシート ・ノート	・学習への取り 組み ・ワークシート ・ノート	・学習への取り組み ・成果物の提出

※　表中の観点について　　a:知識・技能　　b:思考・判断・表現　　c:主体的に学習に取り組む態度