学校番号	1006

令和８年度　体育科

教科	体育	科目	アスリートスポーツ	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	なし						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

- 運動・スポーツや健康について専門的な知識を身に付ける。
- スポーツを科学的な側面からとらえ、根拠に基づいたストレッチやトレーニングの方法を学ぶ。
- 障害の予防や治療方法を学び、日常生活にも役立てる。
- 知識の習得にとどまらず、実習を通して実践力を養う。
- 筋力トレーニング、サーキットトレーニング、有酸素運動、持久走等を高いレベルで行う。

2　学習の到達目標

- 運動・スポーツや健康について専門的な知識を身に付け、将来の進路選択へとつなげる。
- 習得した知識を実践することができるようになる。
- 自らの健康管理や競技力の向上だけでなく、さらには仲間やチームの向上にまでも生かすことができる。

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	運動や健康に関する専門的な知識を身に付けている。また応急手当やトレーニングなどの方法を理解し、実践することができる。獲得した知識を日常生活に生かすことができる。	障害の予防や競技力の向上などに必要なことを考え、実際に取り組むことができる。さらに、それぞれが実践した内容をお互い評価し共有できる。	運動や健康に関する知識から自らの生活をよりよく過ごそうとする態度を身に付け、競技場面や日常生活における課題に対して解決に取り組もうとする。

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	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
1学期	障害の予防	・トレーニングの方法 ・トレーニング実践 ・応急手当の方法	a:競技力向上のために必要な，正しいトレーニング方法を学び、実践する。スポーツや日常場面で起こりうる事故や怪我を理解し，それぞれに応じた応急手当の仕方を知る。 b:教えられた内容をお互いに対して行うことで，正しくできているかを確認し，実践力を養う。 c:自分に対して実践してみるとともに，仲間に対しても実践してみることで違いを理解し，学びを深める。	実技テスト	実技テスト レポート	観察
2学期	緊急時の対応	・水泳、着衣泳 ・心肺蘇生法 ・テーピングの方法	a:事故の場面を想定し，実践しながら対応することができる力を身に付ける。 b:教えられた内容をお互いに対して行うことで，正しくできているかを確認し，実践力を養う。 c:実際に起こりうることとして捉え，積極的に参加することで実践力を養っている。	実技テスト	実技テスト レポート	観察
3学期	トレーニング論	・トレーニングの方法 ・ストレッチ ・持久走、スプリントトレーニング ・コミュニケーション論	a:障害の予防や競技力向上のために必要な，正しいトレーニングやストレッチの方法を理解し，実践することができる。 b:身に付けた方法を仲間やチームに生かすためのコミュニケーション力を身に付け，実際に表現する。 c:授業を通して日々に生かそうと積極的に参加する。	実技テスト	実技テスト レポート	観察

※　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