学校番号	105

令和８年度　体育科

教科	専門体育	科目	スポーツ概論	単位数	２単位	年次	１年次
使用教科書	基礎から学ぶ「スポーツ概論」（大修館書店）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

身体を動かすには多数の筋肉や骨が連動しています。人の構造を学び効率の良いトレーニング方法を学んでください。
学校教育においては「思考力」「判断力」「表現力」を身に着けることが求められています。スポーツというのは「する」だけではなく「みる」「支える」というかかわり方があります。自分 自身これからスポーツとどのように関わっていくかをよく考え、スポーツに関する見識を幅広く 深めてください。スポーツの語源は「デポルターレ」というラテン語に由来し「楽しむ」という 意味があります。「楽しむ」という言葉をキーワードにスポーツと体育の違いも学んでください。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養う。

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	スポーツ概論」に関して、スポーツの専門的な実践に関する具体的な事項及びスポーツの振興発展に寄与するための理論について理解している。	生涯を通してスポーツの振興発展に寄与することを目指して、「スポーツ概論」の課題に応じた運動や学習の取り組み方、健やかな心身の高め方や維持の仕方を工夫している。	スポーツ文化を尊重し、主体的、合理的、計画的に「スポーツ概論」の学習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	社会学	スポーツの魅力について スポーツのこれからとこれまで スポーツの起源	a：スポーツの歴史、文化的な特性について、言ったり書き出したりしている。 b：スポーツの歴史、文化的な特性について、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。 c：スポーツの歴史、文化的な特性について、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。	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題
	スポーツ原理学	筋肉の名称・役割 骨の名称・役割	a：筋肉や骨の名称や役割について、言ったり書き出したりしている。 b：筋肉や骨の名称や役割について、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。 c：筋肉や骨の名称や役割について、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。	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題

2	社会学	オリンピックムーブメント ・夏季オリンピック ・パラリンピック ・冬季オリンピック	a: オリンピックの役割、及びパラリンピック開催までの経緯や意図について、言ったり書き出したりしている。 b: オリンピックの役割、及びパラリンピック開催までの経緯や意図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。 c: オリンピックの役割、及びパラリンピック開催までの経緯や意図について、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。	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題
	スポーツ原理学	体力向上の科学的基礎 ・練習やトレーニングによる身体変化 ・目的に応じたトレーニングプログラムの作成	a: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について言ったり書き出したりしている。 b: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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。 c: 運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について、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。	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題
		現代スポーツの問題点 スポーツと社会	a: 現代のスポーツの特徴、及び自分の選択するスポーツについて、言ったり書き出したりしている。 b: 現代のスポーツの特徴、及び自分の選択するスポーツについて、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。 c: 現代のスポーツの特徴、及び自分の選択するスポーツについて、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。	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題

		体力トレーニングの方法 ・筋力トレーニング ・持久力トレーニング ・調整力トレーニング ・柔軟性トレーニング	a:トレーニングの効果的な方法について言ったり書き出したりしている。 b: トレーニングの効果的な方法について、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。 c: トレーニングの効果的な方法について、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。	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題	観察 ワークシート 課題

※　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