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Ⅴ	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書							
副教材等	アクティブスポーツ[総合版] 大修館書店						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・野外活動を通して、自然と親しみ、自然の厳しさを学ぼう。
・水泳能力と体力の向上を図るとともに、粘り強い精神力を身につけよう。
・救急法に関する知識と技術を習得するとともに、事故防止と安全に対する意識向上を目指そう。
・運動時の怪我の予防や運動後のセルフケアができるようになろう。
・集団生活の中で規律を守り、責任を果たして協力し合う姿勢を養おう

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
自然体験型野外活動および競技型野外活動の理解と実践を図る。
【思考力、判断力、表現力等】
自然との関わりの深い野外の運動の専門的な理解と高度な技術の習得を目指した主体的、合 理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにする。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯を通してスポーツの振興発展に関わることができる資質や能力を育てる。

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	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、活動を行う際の健康・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。 スポーツの歴史、文化的特 性などについて理解してい る。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた 運動を継続するための取り 組みを工夫できる。 学習で得た成果を自ら応用・ 発展させ、実生活にいかせる	自らすすんで活動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して主体的に取り組もうとする。 自他の技能を客観的に判断 できる 公正・協力・責任・参画など の態度を身につける。
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		・チームビルディング	a:自然環境の中で衣食住など の生活知識や方法を理解して いる。健康や安全を確保し、自 主的に取り組んで、共同生活に おいて自己の責任を果たそうと している。 b: 自然環境の中での共同生活や活動を通して、人間関係や自然を愛する心をはぐくむ取り組みを工夫している。 c: 自然環境の中での共同生活や活動を通して、人間関係や自然を愛する心をはぐくむ取り組みを工夫している。	観察 ワークシート ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	観察 ワークシート ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	観察 ワークシート ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 課題
2学期	水泳実習（2年生）	水泳 ・オリエンテーション ・立ち泳ぎ、隊列、方向変換 ・安全確保、バディシステム ・班別講習 ライフセービング	a:健康や安全を確保し、自主的に取り組んで、完泳を目指すとともに、集団生活において自己の責任を果そうとしている。海上での安全確保の知識や泳法の 取り扱いなどを理解している。 b:海での活動を豊かに実践する ための自己の課題に応じた取 り組みを工夫している。 c:海上において遠泳の特性に 応じた、効率的な泳法を身につ けている。	観察 ワークシート ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	観察 ワークシート ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ課題	観察 ワークシート ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 課題

3学期	スポーツサイエンスキャンプ スポーツビルディング実習 武道実習	実習準備 実習	●スポーツサイエンスキャンプ a:スポーツ生理学・バイオメカニクスなどについて実験・実習を中心とした学習を通して科学的に理解し、トレーニング・コンディショニングを立案するための 必要な知識を身に付けている。 b:トレーニングや各種目のパフォーマンスにおける記録やデータについて、科学的な思考を身につけ、トレーニングプラン作成お ける判断ができる。 c:自分の現在のトレーニングやスポーツとの関わりを振り返り，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。 ●スポーツビルディング実習 a: チーム作りの基本姿勢を学び、「組織」の在り方や情報伝達の手法を身につけている 。 b: 自他を知ることや聞く力・話す力を養い、チームビルディングの土台となる思考力・判断力・表現力がある 。 c ： 自他を知ることを学んだうえ で、チームの在り方を探究し、バ ランスの取れたチーム作りに必 要な人間力を学習している。 ●武道実習 a: 実技講習の中で武道についての理解を深めるとともに、現代スポーツ科学の実習をとおして、武道との関連性を見つけ、知識を身に付ける。 b:実技講習のなかで、より専門的な知識を学び、考察を深めたうえで自分の意見として発表することができる。 c: 興味関心を持ち、技術と知 識の習得にむけて積極的に取り組もうとしている。	観察 ワーク シ ート ﾊﾟﾌｫｰﾏ ﾝｽ 課題	観察 ワーク シ ート ﾊﾟﾌｫｰﾏ ﾝｽ 課題	観察 ワーク シ ート ﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 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