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Ⅰ	単位数	１単位	年次	３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）

スポーツⅠ」で取り上げる採点競技と測定競技は、それぞれの競技に定められたルールや条件のもとで演技の出来栄え、時間、距離及び高さを競い合うといった特性があります。推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解し、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い、生涯を通じてスポーツを継続するとともスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。自己に適した目標や課題を適切に設定し授業に取り組み、課題を解決できるようにしよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
採点競技（体操競技）及び測定競技（陸上競技、水泳競技）を通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解し、楽しさや喜びを深く味わうための技能を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
採点競技（体操競技）及び測定競技（陸上競技、水泳競技）における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い、審判方法を習得する。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する上で極めて重要な資質や能力を目指す。

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	採点競技では、自己に適した技や手具を選んで挑戦させるとともに、動きの無駄をなくして滑らかに安定して行うことができる。測定競技では、各種目等の技能を身に付けたり泳法の効率を高めて泳いだりすることができるようにする。	運動についての発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝え、映像など客観的なデータから、動きの改善点などを分析し、自己や仲間と活動の振り返りを行い分析する。課題設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てなどができるようにする。	採点競技及び測定競技の学習に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとすること、互いに助け合い高めようとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、仲間と話し合う場面で合意形成に貢献しようとすることができるようにする。

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 4月～5月（初旬）	陸上競技 測定競技	①短距離走 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして，徐々に上体を起こしていき加速すること。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう，力みのないリズミカルな動きで走ること。 ②ハードル走 ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと ・遠くから踏み切り，振り上げ脚をまっすぐに振り上げ，ハードルを低く走り越すこと。 ・インターバルでは，3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。	a: 短距離走では，合理的なフォームを身に付ける。中間走の高いスピードを維持して走り記録につなげる。ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズミカル越えながらスピードを維持し，滑らかにハードルを越し競争や、タイムを短縮につなげる。 b:運動を豊かに継続するための動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己で考え他者にも伝え記録向上に反映さす。 c:役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする。自己記録を把握し、目標設定を行い自主的に取り組み、種目のルールやマナーを理解し、健康・安全を確保する。	・パフォーマンス ・観察	・観察 ・パフォーマンス ・ワークシート ・課題	・観察 ・ワークシート ・課題

	水泳	①クロール 手の動きは、リラックスして前方へ動かすリカバリー動作を大切にし、泳ぎの速さに応じた大きさの呼吸動作を行うこと。 ②平泳ぎ 手の動作は、逆ハート型を描くように強い動作を行い、かき終わりに合わせた呼吸動作を行う。1回のストロークで大きく、速く進むこと。 ③背泳ぎ 水面上の腕は肘を伸ばし，肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水すること。肩のスムーズなローリングを行うこと。 ④バタフライ 手の入水時のキック，かき終わりのときのキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うコンビネーションを行うこと。	a:自己に適した泳法の効率を高めて泳ぎ、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなど、課題解決の方法、体力の高めかた、技術の名称などを理解する。 b: 運動を豊かに継続するための動きなど、泳法などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己で考え他者にも伝え記録向上に反映さす。 c: 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする。自己記録を把握し、目標設定を行い自主的に取り組み、種目のルールやマナーを理解し、健康・安全を確保する。	・パフォーマンス ・観察	・観察 ・パフォーマンス ・ワークシート ・課題	・観察 ・ワークシート ・課題

2学期 9月（中旬）～10月（中旬）	陸上競技 測定競技	③やり投げ 柔らかくやりを握り，保持しやりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い，投げの動作に移ること。25～35 度程度の角度でやりを投げること。助走で得た勢いを投げの動作に移すこと。投げの動作では，投げる側の腕を大きく振ること。 ④走り幅跳び リズミカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り，はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。	a:やり投げは、助走で得た勢いを投げの動作に移すこと。投げの動作では，投げる側の腕を大きく振ること。走り幅跳びは、踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶとは，踏み切り準備でスピードを落とさないようにして踏み切りに移り，自己に合った空間動作から脚を前に投げ出す着地動作までを一連の動きでつなげること。 b:運動を豊かに継続するための動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己で考え他者にも伝え記録向上に反映さす。 c:役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする。自己記録を把握し、目標設定を行い自主的に取り組み、種目のルールやマナーを理解し、健康・安全を確保する。	・パフォーマンス ・観察	・観察 ・パフォーマンス ・ワークシート ・課題	・観察 ・ワークシート ・課題