学校番号	105

令和８年度　体育科

教科	専門体育	科目	ｱｽﾘｰﾄ演習Ⅰ	単位数	２単位	年次	２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	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）

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。本単元においてはスポーツ科学の観点から自身の専攻種目を捉えてみてください。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
スポーツにおける「走・跳・投」の要素についての理論とトレーニング法を学び、実践する演習形式の授業を行い、自身のパフォーマンス向上に取り組む。
【思考力、判断力、表現力等】
基礎講座で学んだトレーニング方法をグループワーク等で協議し、個人や周りの課題改善を克服、または目標達成できるようなトレーニングプランの立案に取り組む。実践をふまえ、その結果を考察し発表できるようになる。また、抽出された各種データを分析できる力を育む。
【学びに向かう力、人間性等】
スポーツマンシップを学び、今後の自身の社会進出を想定して、望ましい行動を考え判断できる。主体的に学習する態度を養う。

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	「スポーツ科学」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バイオメカニクス関するための理論について理解している。トレーニングにおける安全の確保の仕方やマナーなどの多様な関わり方を実践するための事項を理解する。	自己の測定種目の結果をもとに、課題を解決することができるよう、学んだ知識を活用して、課題を設定する。情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正やトレーニング計画の組み立てなどができるようにする。	身体能力測定の学習に主体的に取り組むとともに、データを科学的・客観的に分析すること、互いに助け合い、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、仲間と話し合うなど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		体づくり運動 走･跳･投の測定 走動作について 跳動作について 投動作について	a:運動やスポーツの効果的な学習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測定の仕方について、必要な情報を分析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測定の仕方について、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 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		体づくり運動 走･跳･投の測定 トレーニング法の探求 トレーニング法の実施 スポーツ栄養学	a:運動やスポーツの効果的な学習の仕方やトレーニングプラン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:各種データをもとにトレーニングプランを立案し安全かつ効果的に取り組むことができる。 c:運動やスポーツの効果的な学習の仕方やトレーニングプラン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 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		体つくり運動 走･跳･投の測定 測定結果の分析	a:運動やスポーツの効果的な学習の仕方や測定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測定の仕方について、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: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 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