学校番号	１００４

令和８年度　（学）生命科学

教科	(学)生命科学	科目	(学)スポーツ心理学	単位数	２単位	年次	２・３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）

スポーツ心理学を学ぶことで、スポーツを行っているときの人間の心理状態などを知ることができます。また、その知識を応用し、自らがスポーツを行うとき、他者がスポーツを行うときに成績を向上させるためにどのような行動をするかを考えることができるようになります。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
スポーツにおける人間の心理についての基礎的な知識を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
スポーツ集団と人間関係や運動とこころの健康を考察し、状況判断の能力やメンタル力を身に付ける。
【学びに向かう力、人間性等】
スポーツ時における心理状態を考察し、積極的に実践に応用しようとする姿勢を身につける。学んだことが知識で終わらずに、実際の場面で活用しようとする。

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	・スポーツ心理学の理解を深めるとともに、基礎的な技能を身に付けている。	・スポーツ集団における人間関係について思考し、運動とこころの健康について考察することができる。また、状況判断の能力やメンタル力を身につけている。	・自らスポーツ時の心理状態を学ぼうとしている。 ・学んだスポーツ心理学を積極的に応用しようとする姿勢を身につけている。
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	自己理解と他者理解を深める	・スポーツ心理学について ・心理検査から見た人間の理解	a: スポーツ心理学の基礎的な知識を身につけている。 b: 人間関係や運動とこころの健康について考察することができている。また、状況判断の能力やメンタルを身につけている。 c: 学んだスポーツ心理学の知識を実践しようとしている。	ワークシート	ワークシート レポート	ワークシート レポート 行動観察
	スポーツにおける個人と集団	・スポーツマンの性格・特徴 ・競技力と情緒の安定・不安定 ・世界一を競う選手たちの心理 ・スポーツ集団と人間関係	a: 個人競技と、チーム競技の差について考察できる b: 競技のトレーニングと本番の差について考察でき、最大のパフォーマンスを発揮できる c: 学んだスポーツ心理学の知識を実践しようとしている。	ワークシート	ワークシート レポート	ワークシート レポート 行動観察
2学期	スポーツスキルの獲得	・全身協応運動の獲得 ・試合場面でのパフォーマンスの低下 ・状況判断能力を養う	a: 心肺能力と競技パフォーマンスとのつながりを考察し、適切なトレーニングを選択できる。 b: 競技の繰り返しの中で状況判断判断力を高めている c: 学んだスポーツ心理学の知識を実践しようとしている。	ワークシート	ワークシート レポート	ワークシート レポート 行動観察

3学期	スポーツと心理的適応	・運動とこころの健康 ・メンタルトレーニング	a: 短期的、長期的な疲労がもたらす、肉体的・精神的能力低下を認識している b:コーチングスタッフとの関係の中で能力低下を阻止できる c: 学んだスポーツ心理学の知識を実践しようとしている。	ワークシート	ワークシート レポート	ワークシート レポート 行動観察

※　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