学校番号	1009

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	（学）健康スポーツ理論	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書							
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・スポーツフィールド指定科目である。
・専門学校や大学等で実際に行われている授業の基本的なレベルの授業を実施します。
・人材バンクを利用して「特別非常勤講師」のスポーツトレーナーから指導を受けます。

2　学習の到達目標

・体育、スポーツに関する知識を理解し、健康の増進と体力の向上に活用できる。
・スポーツ選手としてのレベルアップを図るために理論的に必要なことを理解し、部活動の練習に生かせるようにするとともに、今後の進路を考えるきっかけを作る。
・テーピング等のスキルを習得するために、積極的に取り組むことができる。

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	救急法・テーピング実習などの基礎的な知識を取得し、実際に活用することができる。	テーピング実習やリハビリテーションの項目において、まかれる人の立場にたち、ポイントを理解するなど、一人ひとりにあった実践をすることができる。	講義の中の内容を自らまとめ、実践するためのノートやレポートを作成することができる。自らテーピングのポイントを説明できるなどの表現をすることができる。

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	○救急法	・オリエンテーション ・肩バンテージ実習 ・チューブトレーニング実習	a：肩バンテージの方法を理解し、正しく実施できているか。 b：テーピング実習やリハビリテーションの項目において、まかれる人の立場にたち、ポイントを理解するなど、一人ひとりにあった実践をすることができる。 c：講義の中の内容を自らまとめ、実践するためのノートやレポートを作成することができる。	○実技テスト ○筆記テスト	○実技テスト ○筆記テスト	○観察 ○ノート

	○テーピング実習	・筋肉、骨、関節の構造の理解 ・テーピング実習	a：テープの種類を理解できているか。 b：テーピング実習やリハビリテーションの項目において、まかれる人の立場にたち、ポイントを理解するなど、一人ひとりにあった実践をすることができる。 c：講義の中の内容を自らまとめ、実践するためのノートやレポートを作成することができる。	○実技テスト ○筆記テスト	○実技テスト ○筆記テスト	○観察 ○ノート
2	○リハビリテーション	・腰痛、膝痛、シンスプリント､捻挫の治療後のリハビリテーション	a：素早く適切にポイントをとらえてテープを巻くことができているか。 b：テーピング実習やリハビリテーションの項目において、まかれる人の立場にたち、ポイントを理解するなど、一人ひとりにあった実践をすることができる。 c：講義の中の内容を自らまとめ、実践するためのノートやレポートを作成することができる。	○実技テスト ○筆記テスト	○実技テスト ○筆記テスト	○観察 ○ノート

	○トレーニング論	・トレーニング論 ・トレーニング実習	a：トレーニングの種類・頻度・回数等を理解し実践できるか。 b：トレーニングの理論や実施方法を学び、注意点やポイントを理解するなど、競技特性にあった実践をすることができる。 c：講義の中の内容を自らまとめ、実践するためのノートやレポートを作成することができる。	○実技テスト ○筆記テスト	○実技テスト ○筆記テスト	○観察 ○ノート
3	○栄養学	・食物の摂取方法と身体のつくりについて	a：身体を作る食事内容や身体組成を理論的に理解できているか。 b：五大栄養素をはじめ体内で合成されるエネルギーなどを学び、その上での身体を作るトレーニングやポイントを理解するなど、競技特性にあった実践をすることができる。 c：実際の生活の中で実践したことをレポートにまとめることができたか。	○実技テスト ○筆記テスト	○実技テスト ○筆記テスト	○観察 ○ノート

※　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