学校番号	1001

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	スポーツ科学	単位数	２単位	年次	２・３年次
使用教科書	「新高等保健体育」　（大修館書店出版）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・体のメカニズムを理解し、スポーツに特化した知識を習得しよう
・心の在り方を理解し、スポーツに有効なトレーニング方法を習得しよう
・コンディショニングを６つの視点から捉え、スポーツを効果的に実施しよう

2　学習の到達目標

(1)運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため､運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
(2)生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
(3)運動の科学的な実践を通して、公正、協調、責任、参画、一人ひとりの違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

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	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人ひとりの違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。

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)
前期	運動学	・運動技能の構造 ・運動技術・戦術・戦略 ・練習方法 ・運動技能の上達過程	a:運動の構造・技術・戦術・戦略・方法および上達過程について正しい知識をもつことができる。 b:運動学について調べるなど自らに当てはめて考えることができる。 c:運動の構造・技術・戦術・戦略・方法および上達過程について積極的に学習できる。	観察 ノート テスト	観察 ノート テスト	観察 ノート
	体力トレーニング	・体力の概念 ・筋力トレーニング ・スピードトレーニング ・パワートレーニング ・柔軟性	a:体力について正しい知識をもつことができる。 体力トレーニングについての技能を身につけ組み立てることができる。 b:体力トレーニングの効果的な方法について考え・工夫し、仲間に伝えることができる。 c:体力トレーニングについての情報を積極的に収取し、学習できる。	観察 ノート テスト	観察 ノート テスト	観察 ノート
前期・後期	メンタルトレーニング	・メンタルトレーニングの起源 ・イメージトレーニング ・目標設定 ・克己心と潜在意識 ・集中と開放	a:メンタルトレーニングついて正しい知識をもつことができる。 b:メンタルトレーニングがどのように活用されるかについて自らに当てはめて考えることができる。 c:メンタルトレーニングについて積極的に学習できる。	観察 ノート テスト	観察 ノート テスト	観察 ノート
	栄養学	・運動と栄養 ・疲労回復と栄養 ・試合調整と栄養	a:栄養学ついて正しい知識をもつことができる。 b:栄養学が自分の生活に今後どのように活用できるかについて考えることができる。 c:栄養学について積極的に学習できる。	観察 ノート テスト	観察 ノート テスト	観察 ノート

後期	コンディショニング	・環境 ・食事 ・医療 ・技能 ・精神 ・体力	a:コンディショニングついて正しい知識をもつことができる。 b:コンディショニングがどのように活用できるかについて考えることができる。 c:コンディショニングについて積極的に学習できる。	観察 ノート テスト	観察 ノート 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