学校番号	１０１２

令和８年度　体育科

教科	体育	科目	(学)体育理論・演習	単位数	２単位	年次	２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）

・プリント、映像、実習、実験等を取り入れ、具体的なイメージを持って体の構造からスポーツ指導、安全面の配慮についてなど様々なことへの理解を深めていく。
・生涯を通してスポーツに関わるという観点から、スポーツに関わる多種多様の内容について学び、学んだ知識を活かして自分自身のスポーツライフを豊かにする実践力を身につける。

2　学習の到達目標

・運動の合理的な実践及び、健康の増進と体力の向上に活用することができる資質や能力を身につける。
・スポーツに関わる健康上の問題や課題について理解し解決方法について考えることができる。
・スポーツを「する」「見る」「支える」といったそれぞれの観点での取り組みを知り、自分自身のスポーツライフに関連付けて実践できるようになる。

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	運動の合理的な実践及び、健康の増進と体力の向上について、また生涯のスポーツライフに関わる様々な内容について理解している。	運動やスポーツへの多様な関わり方や健康増進、体力向上などに関わることについての知識を課題の解決に活かしたり、知識を活用した学習活動などにより、意見を交換したり、集めた情報を分析したり、考えを書き出したりしている。	生涯のスポーツライフに関わるさまざまな学習に意欲的に取り組もうとしている。 運動やスポーツに関わる多様な学びや気づきから、意見交換やワークシート、発表などの活動に積極的に取り組もうとしている。

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)
1学期	体のつくりとはたらき	・新体力テスト ・骨格系、筋肉系、呼吸器系 ・有酸素運動と無酸素運動 ・運動と体力	a:新体力テストの実施の仕方を理解し、手順通りに実施することができる。体の骨格などの名称や運動の行い方について理解している。 b:運動の行い方について学んだことを自分自身の問題の解決策を考えることに繋げ、実践することができる。 c:運動の行い方や新体力テストの運営を仲間と意見交換しながら積極的、自主的に行うことができる。	レポート 小テスト	レポート 受講態度	受講態度
	運動と健康	・身体の恒常性 ・熱中症予防と水分補給	a:体の仕組みやスポーツをする上での健康課題について理解することができる。 b:スポーツをする上での健康課題について正しい解決方法を考えることができる。 c:体のしくみや運動時の健康について積極的に考え、学習に取り組んでいる。	レポート プリント テスト	レポート 受講態度	受講態度
	運動と安全	・障害、病気の防止 ・怪我の応急処置 ・スポーツトレーナーの仕事	a:怪我が起こった際の応急手当の方法やスポーツを支える仕事について理解している。 b:怪我が起こった際の応急手当やテーピングの方法について学習したことを実践することができる。 c:応急処置の実習やスポーツトレーナーの仕事についての学習に意欲的に取り組んでいる。	プリント レポート 実習	レポート 受講態度	受講態度

2学期	運動の技術・技能と学習の仕方	・集中力を高めるには ・テーピング（実習） ・スポーツマッサージ(実習) ・ストレッチング（実習を含む)	a:テーピングやストレッチなどの行い方を理解して実施することができる。 b:学習したことをどのような場面で実施するか考え、必要な状況を判断して整理することができる。 c:実際の場面で活かすことを想定し、実習に意欲的に取り組んでいる。	レポート 実習	実習 技能観察	受講態度
	初心者指導法	・種目理解 ・種目、年代ごとの指導計画、実施方法	a:指導する種目の特性や指導対象の発達の程度などについて理解している。 b:種目の特性や指導対象の発達について学習したことをもとに、段階ごとの指導計画を立てて自分の意見とともに発表することができる。 c:発表のための準備や学習に意欲的に取り組んでいる。	レポート 発表	レポート 発表 受講態度	受講態度 レポート
3学期	スポーツ心理	・実力発揮と興奮の関係 ・リラクセーショントレーニング ・イメージトレーニング ・セルフトーク ・ルーティーン	a:競技力の発揮のためには興奮を調節する必要があることやその方法などについて理解している。 b:興奮や体、心をコントロールする方法を知り、場面に応じての使用法を整理することができる。 c:心と体をコントロールするトレーニングに積極的に参加している。	プリント テスト	レポート 受講態度	受講態度
	体力トレーニングの方法と内容	・トレーニングの目的 ・体力トレーニングの基本原則 ・持久力、筋力、瞬発力、柔軟性、調整力の各種トレーニング ・運動技能の上達 ・ウエイトトレーニング	a:体力トレーニングの目的や必要な要素ごとに適したトレーニング方法があることを理解している。 b:様々なトレーニング法から自分に必要な要素と目的によってトレーニングを選択することができる。 c:各種トレーニングの方法や目的についての学習に積極的に取り組んでいる。	レポート テスト	受講態度 レポート	受講態度

	スポーツと栄養	・五大栄養素について ・スポーツとビタミン、ミネラル ・スポーツマンの食事 ・筋力トレーニングと食事	a: 様々な栄養素があること、またその役割について理解している。 b: それぞれの栄養素から運動やスポーツの際に必要な食事について考え、意見を発表したり、整理したりすることができる。 c: 栄養素と運動の関係について積極的に考え、学習活動に取り組んでいる。	レポート テスト 発表	レポート 発表	受講態度

※　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