学校番号	1301

令和８年度　保健体育科

教科	体育	科目	スポーツ理論と演習Ⅰ	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館書店）						
副教材等	なし						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・さまざまな運動の特性を理解し、より知識や技能・体力を高め、実践に活かすための運動理論やトレーニングを計画できるようになろう。
・自身の動きを見て、改善ポイントを理解し筋力や技術の向上につなげよう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
・スポーツの科学的理論を理解し、競技力向上や健康づくりに活用できる
・競技の特性や戦術に応じて基本的な用語・規則を理解し、適切に実践できる。
【思考力、判断力、表現力等】
・学習で得た事柄の中から、自身の技能・体力や、課題に応じた適切な練習方法をみつけたり、工夫・改善に向けて取り組んだりすることができるようになる。
・自身の動きの改善に努めたり、効果の程度を評価したりして、目標に到達するよう見直しや立て直しをしようとする態度を養う。また、他者の動きも参考し比較、アドバイスができるようになる。
【学びに向かう力、人間性等】
・健康の増進と体力の向上を目指し、運動に取り組む態度を育成する。
・授業を通して、自分の生活に活かそうとする。

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	・運動の合理的な実践を通して、各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。 ・自身の改善点を客観的に理解し、それを実践で活かすことができている。 ・運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している	・知識を活用し、技能・体力向上につなげる。 ・体力や技能向上をするための方法や計画を考えることができる。 ・自己や仲間の課題に応じた運動を考えたり提案したりできる。 ・学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実践に取り入れることができる。	・健康や安全を確保して自ら主体的に取り組む。 ・合理的な実践を通して運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。 ・自他の技能を客観的に判断できる。 ・公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。

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)
ステージ1	体ほぐし運動・体力テスト	・体ほぐし運動およびストレッチの実践 ・１次体力測定	a:運動を継続する意義、体の構造などを理解している。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:体力の違いに配慮し、周囲の様子を見ながら安全・健康を確保するため、主体的に行動しようとしている。	確認テスト 技能観察	プリントの記述 振り返り	受講態度の観察
	体力トレーニング(筋力)	･体力トレーニングの基礎理論･運動の5原則 ・自重トレーニング方法の理解・実践	a:体力の高め方、課題解決の方法､練習の仕方､スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。	確認テスト 技能観察	プリントの記述 振り返り	受講態度の観察
ステージ2	体力トレーニング(筋力)	･トレーニング方法の理解と計画の立案 ・マシーンや器具を利用した高負荷トレーニングの実施 ・グループによるメニュー設定	a:目的に応じたさまざまなトレーニング方法を理解している。 b:運動の合理的な実践を通して、体力や技能向上をするための計画を各グループで考え適切に設定している。 c:体力の違いに配慮し、周囲の様子を見ながら安全・健康を確保するため、主体的に行動しようとしている。	確認テスト 技能観察	プリントの記述 ･振り返り	受講態度の観察

	体力トレーニング(持久力)・体力テスト	・有酸素トレーニング ・２次体力テスト ・PDCA サイクル ・ソーラン節	a:記録や技能向上に挑戦し、運動を豊かに実践している。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c: 運動における競争や協同の経験を通して、周囲の様子を見ながら安全・健康を確保し、自他の技能を客観的に判断している。	確認テスト 技能観察	プリントの記述 振り返り	受講態度の観察
ステージ3	体力トレーニング(調整力)	・走・跳・投といった運動の基本動作を含む競技	a:各種目の特性に応じた、各種目特有の技能を身につけ、技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように自身の記録を冷静に受け止めること、他者のよい動きを讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。	技能観察	プリントの記述 振り返り	受講態度の観察
	体力テスト	・3次体力テスト ・最終的な体力の向上の比較	a:スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 b:学習で得た成果を自ら応用・発展させ、生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断している。	確認テスト 技能観察	レポート	受講態度の観察

※　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