| 学校番号 | ３２２ |
|---|---|

# 令和８年度　体育科

| 教科 | 体育 | 科目 | スポーツ概論 | 単位数 | 2 単位 | 年次 | 3 年次<br>（普通科文系選択） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 使用教科書 | 使用せず | | | | | | |
| 副教材等 | 基礎から学ぶスポーツ概論　（大修館書店） | | | | | | |

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・授業では体育の見方・考え方を働かせ、課題に対して、自ら考え、周りの人と協働で考える活動を行います。
・家庭学習における課題は、定期的に提出してもらいます。最後まであきらめずに取り組みましょう。
・授業中の課題作成については板書を書き写すだけでは、評価の対象になりません。授業のポイントや自身で気付いたことやクラスメイトの発言した内容などを記入していきましょう。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展について理解するとともに、スポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付ける。

【思考力、判断力、表現力等】
スポーツの推進及び発展に必要な自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】
生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための学習に主体的に取り組む態度を養う。

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 | スポーツの多様な意義やスポーツの推進及び発展の仕方について理解しているとともに、スポーツの推進及び発展に必要な「スポーツ概論」の知識・技能を身に付けている。 | スポーツの推進及び発展に必要な「スポーツ概論」における自他や社会の課題を発見し、思考し判断するとともに、それらを他者に伝えている。 | 生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与するための「スポーツ概論」における課題研究に主体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 | スポーツについて考える・スポーツライフマネージメント | ・スポーツの魅力について<br>・スポーツのこれからとこれまで<br>・現代スポーツの問題点<br>・スポーツと社会<br>・競技力向上に必要な基礎知識<br>・自分の体をマネジメントする<br>・ウォーミングアップとクーリングダウン<br>・スポーツによる外傷、障害<br>・メンタルトレーニング | a:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について理解している。<br><br>b:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様なかかわり方において、課題を発見し、思考判断するとともに、理由を添えて他者に伝えている。<br><br>c:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に主体的に取り組もうとしている。 | 確認テスト | ワークシート<br>レポート | ワークシート<br>レポート<br>振り返りシート |
| 2学期 | 体力トレーニング・スポーツライフマネージメント | ・体力向上の科学的基礎<br>・練習やトレーニングによる身体変化<br>・目的に応じたトレーニングプログラムの作成<br>・筋力トレーニング<br>・持久力トレーニング<br>・調整力トレーニング<br>・柔軟性トレーニング<br>・危険予知トレーニングについて<br>・スポーツ栄養の基礎 | a:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解している。<br>b:運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様なかかわり方において、課題を発見し、思考判断するとともに、理由を添えて他者に伝えている。<br>c:運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組もうとしている。 | 確認テスト | ワークシート<br>レポート | ワークシート<br>レポート<br>振り返りシート |
| 3学期 | 企画・運営・スポーツ指導者について | ・指導の場としての学校における体育・スポーツ活動やスポーツイベントについて知る<br>・持久走の指導方法等<br>・駅伝大会の企画運営 | a:スポーツの企画と運営について理解するとともに、スポーツ大会等の企画ができる。<br>b:スポーツの企画と運営について、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様なかかわり方において、課題を発見し、思考判断するとともに、理由を添えて他者に伝えている。<br>c:スポーツの企画と運営についての学習に主体的に取り組もうとしている。 | 確認テスト | ワークシート<br>レポート | ワークシート<br>レポート<br>振り返りシート |

※　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