学校番号	103

令和８年度　体育科

教科	体育	科目	スポーツ概論	単位数	１単位	年次	１年次
使用教科書	やさしいスポーツ医科学の基礎知識（嵯峨野書院）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・スポーツについての幅広い知識を身に付けよう。
・スポーツ概論で学んだ内容を，自己の取り組んでいるスポーツの競技力向上や生涯スポーツの実践につなげられるように考えよう。

2　学習の到達目標

・スポーツ概論で取り扱うさまざまな内容について関心を持ち，意欲的に学習に取り組むことができる。
・スポーツ概論の学習内容を自己のスポーツ実践と関連づけて考えることができる。
・運動・スポーツの学び方に加え文化的特徴など，スポーツに関するさまざまな事項について総合的に理解できるようになる。

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	運動生理学，トレーニング論，組織論といったさまざまな内容の基本的な事項を理解している。また，骨や筋肉，身体の部位の名称についておおむね理解している。	トレーニング論などの学習内容を自己のスポーツ実践と関連づけて考えている。 また，現代のスポーツに関わるさまざまな問題について幅広い視点から考え，自分の考えを伝えている。	運動生理学，トレーニング論，組織論といったさまざまな基本的な内容について関心を持ち，意欲的に学習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	運動・スポーツの学び方	運動生理学 ・運動と筋肉 ・運動と骨 ・筋や骨の名称 ・運動動作と筋肉 ・運動と神経 ・エネルギー供給	a: 運動生理学に関する基本的な内容を理解している。また，骨格筋，骨や身体の部位の名称を理解している。 b:運動生理学に関する基本的な内容を自己のスポーツ実践と関連付けながら考え，表している。 c:運動生理学に関する基本的な内容について関心をもち，意欲的に学習活動に取り組もうとしている。	テスト	テスト ノート 課題	ノート 受講態度の観察 課題
2学期	運動・スポーツの学び方	トレーニング論 ・体力とは ・ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞの3要素 ・ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞの原則 ・筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ・持久力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ・ﾒﾝﾀﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	a:トレーニングに関する基本的な内容を理解している。 b:自己の体力の特徴を理解し，スポーツの競技力向上につなげるために必要なトレーニングの内容について考え，表している。 c: トレーニングを支える基礎理論，体力トレーニングの進め方，目的に応じたさまざまなトレーニングの方法について関心をもち，意欲的に学習活動に取り組もうとしている。	テスト	テスト ノート 課題	ノート 受講態度の観察 課題
		・スポーツバイオメカニクスとは ・ｽﾎﾟｰﾂの技術と戦術 ・技能の上達過程 ・組織論	a: スポーツバイオメカニクスや技術，技能の向上，よりよい組織といった学習内容について基本的な内容を理解している。 b:体の動きはいろいろな力の影響を受けることや物理学の原理を用いて体の動きを効果的にコントロールできることなどについて，目的にかなった動作をするための方法について判断し，それらを表している。 c: スポーツバイオメカニクス，スポーツの技術と戦術，技能の上達過程，組織論といった内容についての学習活動に意欲的に取り組もうとしている。			
3学期	運動・スポーツの文化	スポーツ史 ・スポーツの始まりと変遷 ・近代スポーツとオリンピック	a: スポーツの歴史や現代のスポーツに関わるさまざまな事項について，基本的な内容を理解している。	テスト	テスト ノート 課題	ノート 受講態度の観察

		現代のスポーツ ・オリンピックと国際理解 ・スポーツと経済 ・スポーツと文化 ・ドーピング	b:ドーピングを含めたさまざまな現代のスポーツに関する問題について判断し，それらを表している。 c: スポーツの歴史や現代のスポーツに関する事項について，意欲的に学習に取り組もうとしている。			課題
	課題	課題	a: スポーツに関する課題について調べた内容を理解している。 b:スポーツに関する課題について、資料の中から必要な内容を判断し，それらをまとめて表している。 c: スポーツに関する課題学習に意欲的に取り組もうとしている。			

※　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