学校番号	103

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	スポーツ総合 A	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）

・体育・保健の授業では学習できない、スポーツ・健康にかかわる専門的な知識・技能を身につけよう。
・メジャースポーツだけでなく、ニュースポーツなどを行ったり、スポーツの運営方法などを学び自分たちで企画・考案したスポーツをやってみよう。
・トレーニングルームの利用方法や運動分析室・体力測定室の測定機器を利用して、運動・スポーツを科学的にとらえよう。

2　学習の到達目標

・スポーツ史、スポーツ生理学、スポーツ栄養学、スポーツ医学、トレーニング理論といった運動・スポーツに関わる幅広い知識・技能を身につけることができる。また、各スポーツのルールを理解している。
・運動・スポーツに関わる諸問題に対し、知識をもとに自己の考えを示し、意見の交流をすることができる。また、自己の実践しているスポーツや日常生活と関連付けて考えることができる。
・運動・スポーツに関わる様々な内容に関心を持ち、意欲的に学習に取り組むことができる。

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	スポーツ史、スポーツ生理学、スポーツ栄養学、スポーツ医学、トレーニング理論といった運動・スポーツに関わる幅広い知識・技能を身につけることができる。また、各スポーツのルールを理解している。	運動・スポーツに関わる諸問題に対し、知識をもとに自己の考えを示し、意見の交流をすることができる。また、自己の実践しているスポーツや日常生活と関連付けて考えることができる。	運動・スポーツに関わる様々な内容に関心を持ち、意欲的に学習に取り組むことができる。

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	スポーツ概論	オリエンテーション スポーツの歴史 ・スポーツの語源 ・世界のスポーツの歴史 ・日本のスポーツの歴史	a: スポーツの語源やスポーツの歴史に関する基礎的な知識を身につけている。 b: スポーツの歴史に関して、自己が実施しているスポーツや現代のスポーツにとのつながりを考えている。 c: スポーツの歴史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。	授業態度の観察 技能観察 テスト	授業態度の観察 技能観察 レポート	授業態度の観察
		スポーツに関わる諸問題について討議 ・e-スポーツについて ・スポーツにおけるジェンダー問題について ・パラスポーツにおける用具の使用に関して	a: 現代スポーツにおける諸問題に関する基礎的な知識を身につけている。 b: 現代スポーツにおける諸問題に対し、知識をもとに自己の考えを示し、意見の交流をしている。 c: スポーツに関わる諸問題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。			
		スポーツのルール、実技 ・ネット型スポーツ(バレーボール、テニス、バドミントン) ・ニュースポーツ(インディアカ、カバディ、ボッチャ)	a: 各種スポーツの歴史・ルールについて理解し、そのスポーツを実施している。 b:各種スポーツのルールに基づいて、実践において判断し適用することができる。 c: 各種スポーツの歴史・ルール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。			

2学期	スポーツ概論	トレーニング理論 スポーツ生理学 ・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: 効率的にトレーニングを行うための基礎的な知識を身につけている。 b: 自身に必要な体力に応じたトレーニングを考え、構成することができる。 c: 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。 a: スポーツ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: スポーツ生理学に関する基本的な内容を自己のスポーツ実践や日常生活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。	授業態度の観察 技能観察 テスト	授業態度の観察 レポート	授業態度の観察
3学期	スポーツ概論	スポーツ栄養学 スポーツ医学 ・内科的障がい ・外科的障がい	a: スポーツのパフォーマンスと食事の関係について基礎的な知識を身につけている。 b: 食事の内容や取り方について自己の実施するスポーツや日常生活において判断し、実施することができる。 c: スポーツ栄養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。 a: スポーツに関わる内科的・外科的な症状について基礎的な知識を身につけている。 b: スポーツに関わる内科的・外科的な症状について自己の実施するスポーツや日常生活に c: スポーツに関わる内科的・外科的な症状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。	授業態度の観察 技能観察 テスト	授業態度の観察 レポート	授業態度の観察

※　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