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Ｂ	単位数	２単位	年次	３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。
・スポーツ総合Ｂで学んだ内容を、自己の取り組んでいるスポーツや日常生活につなげて考えよう。また、生涯スポーツのあり方を考えよう。
・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。
・運動・スポーツに関わる諸問題に対し、理解することができる。ストレッチングやトレーニングの知識をもとに自己でメニューを作成することができる。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。			

＊令和４年度以降入学生用

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 トレーニング理論	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。	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：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。			
		スポーツ栄養学	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。			
		スポーツ医学 ・内科的障がい ・外科的障がい	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。			

2学期	スポーツ実技種目	テニス	a:スポーツ生理学に関する基本的な知識をもとにテニスの技術を身につけている。 b:自身の技術に応じたダブルスの試合展開がおこなえる。生涯スポーツとしてとらえ実践することができる。 C:ペアとのコミュニケーションを大切に声かけをおこない積極的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
		フライングディスクゴルフ	a:スポーツ生理学に関する基本的な知識をもとにフライングディスクゴルフの技術を身につけている。 b:自身の技術に応じたフライングディスクの投球距離、投球の正確性がある。生涯スポーツとしてとらえ実践することができる。 C:数人のグループを作りコミュニケーションを大切にし、各ホール毎に技術の有無によりゲームの進行の差異はあるが、お互いに声かけをあい積極的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	スポーツ実技種目	テニス	a:スポーツ生理学に関する基本的な知識をもとにテニスの技術を身につけている。 b:自身の技術に応じたシングルスの試合展開がおこなえる。生涯スポーツとしてとらえ実践することができる。 C:相手のショットを予測して自らの作戦を考え、積極的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
		アルティメット	a:スポーツ生理学に関する基本的な知識をもとにフライングディスクの投球技術やパスやキャッチを身につけている。 b:自身の技術に応じたフライングディスクの投球技術でパスやキャッチができ、試合展開がおこなえる。生涯スポーツとしてとらえ実践することができる。 C:相手チームのパスを予測して自らのチームの作戦を考え、積極的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