※令和４年度以降入学生用

学校番号	219

令和８年度　体育科

教科	体育	科目	スポーツⅥ	単位数	１単位	年次	２年次
使用教科書	なし						
副教材等	運動・からだ図解　スポーツトレーニングの基本と新理論						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

運動する心地よさや仲間とかかわって運動する楽しさを味わい、健康を維持するための運動や様々なスポーツを行う上で必要となる体力を高めることができるようにする。

2　学習の到達目標

・体つくり運動の推進及び発展に向けた多様な関わり方を理解するとともに、技能を身に付ける。
・体つくり運動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、他者に伝える力を養う。
・体つくり運動の学習に主体的に取り組むとともに、協力、責任、参画、共生などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯を通してスポーツを継続するとともにスポーツの推進及び発展に寄与する態度を養う。

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	・体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じて継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにすること。 ・体つくり運動のうち、主に体ほぐしの運動の学習から、自らの実践を深めたり、他者と実践したりすることができるようにすること。 ・体つくり運動のうち、主に実生活に生かす運動の計画の学習から、自らの実践を深めたり、他者と実践したりすること。	・発見した動きの改善点や、効果的な改善策について、活動場面で判断し仲間に伝えること。 ・映像や記録など客観的なデータから、動きの改善点の妥当性やより効果的な改善策について分析したことを、根拠を示し伝えること。 ・仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付け、仲間に伝えること。 ・スポーツの推進及び発展に向けた視点から自他の「する、みる、支える、知る」などの多様な将来の関わり方について、自他の考えたことを踏まえ、理由を添えて説明できること。	・協力、責任などのスポーツの持続可能性及び規範を遵守する社会の創造に寄与する学習に意欲をもつこと。 ・多様性・共生などのスポーツを通した共生社会の実現に寄与する学習に意欲を持つこと。
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	スポーツ栄養学/トレーニングの実践	・トレーニングと栄養素 ・食事と運動 ・水分補給 ・ウエイトトレーニング ・体幹トレーニング ・持久走 ・シャトルラン	a: 自身の身体が、どのような働きをしているか、また運動・スポーツを行うときの身体構造や働きを理解し、必要な栄養素が何であるかを理解しようと積極的な学習活動をしている。 b: 必要な情報を比較・分析し、安全に配慮し発表・表現している。 c: ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ器具の名称・使用方法、ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞの実施方法、原理原則などの基礎知識を学び、安全に留意し学習活動に取り組もうとしている。	スキルテスト 筆記テスト	レポート ・ノートの作成	受講態度の観察
２学期	持久力トレーニング/トレーニングの実践	・無酸素運動と有酸素運動 ・エネルギー供給 ・AT／LT ・最大酸素摂取量 ・心拍数 ・ウエイトトレーニング ・体幹トレーニング ・持久走 ・シャトルラン	a: 持久力トレーニングの原理・原則を理解し、ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞにおける用語・知識を学び実践的な取り組みをしている。 b: 必要な情報を比較・分析し、安全に配慮し発表・表現している。 c: ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ器具の名称・使用方法、ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞの実施方法、原理原則などの基礎知識を学び、安全に留意し学習活動に取り組もうとしている。	スキルテスト 筆記テスト	レポート ・ノートの作成	受講態度の観察
３学期	各種トレーニングの理論/トレーニングの実践	・SAQトレーニング ・クロストレーニング ・ウエイトトレーニング ・体幹トレーニング ・持久走 ・シャトルラン	a:各種トレーニングの基礎的な知識について理解し、必要に応じて自らのトレーニングに取り入れることができる。 b: 必要な情報を比較・分析し、安全に配慮し発表・表現している。 c: ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ器具の名称や実施方法、体力の高め方、安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解して学習活動に取り組もうとしている。	スキルテスト 筆記テスト	レポート ・ノートの作成	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