学校番号	3032B

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	(学)スポーツの科学Ｂ	単位数	１単位	年次	３年次
使用教科書	自主制作教材						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

自分の体力のレベルを知り、体力に応じて適切なトレーニング計画を立て、またそれを実践することができるか。体力に応じたトレーニングを行うことと安全に留意する態度を養う。

2　学習の到達目標

体力を高めるトレーニング（持久力中心）を科学的視点から学習し、どのようなトレーニングを行えば目的とする体力を向上させることができるのか理論と実践の両面から考える。また栄養やスポーツマッサージなどの理解を深め、スポーツ障害を予防する

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	・トレーニング理論を科学的に理解している。 ・有酸素運動と健康との関りを理解し、栄養学との関連を知る。	・自身の体力レベルを知り、スポーツ障害が起こらない運動処方を考えトレーニング計画を作成する。	器具や用具を使用するトレーニングする際、安全を考慮しておこなう。自ら率先して補助をおこなうなど、積極的に行動する。
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)
前期		・持久力を高めるトレーニング ・スポーツ栄養学 ・スポーツ障害 ・スポーツマッサージ	a:持久力について理解している。 栄養学について理解している。 ストレッチ、マッサージについて効果的に行うことができる。 b: 自分でトレーニング計画を立て体のケアができるか c: トレーニングを積極的にできているか。 器具の準備や片付けを積極的に行う。	・小テスト ・定期考査 ・実技テスト	トレーニング・ケアが立案できる。 安全を考慮しトレーニングできる。	・積極的にトレーニングに参加する。 ・授業態度

※　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