

高等学校 令和8年度(3学年用) 教科保健体育

科目スポーツ概論

教科：保健体育 科目：スポーツ概論 単位数：2 単位  
 対象学年組：第3学年 1組～6組  
 教科担当者：(斎藤)  
 使用教科書：(なし)

教科 保健体育 の目標：心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資源や能力を育てる。健康の保持増進のための実践力の育成をする。

【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能及び社会生活における健康・安全について理解するとともに技能を身に付けるようにする

【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的・計画的な解決に向けて思考し判断するとともに他者に伝える力を養う。

【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

科目 スポーツ概論 の目標：スポーツの見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体としてとらえ生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資源・能力を育成する。

【知識及び技能】	【思考力、判断力、表現力等】	【学びに向かう力、人間性等】
運動の運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の多様性や体力の必要性について理解している。運動の合理的、計画的な実践を通して、運動が豊かに継続することができるようにするための知識を身につける。	自己や仲間の課題や豊かなスポーツライフを継続するための課題を発見し合理的、計画的な解決に向けて思考し判断する力を身に付けている。・解決の仕方や気付いたこと等について自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を身に付けている。	運動における競争や競技の経験を通して、・公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を高めようとしている。・健康・安全を確保したり、運動を主体的に取り組もうとしている。

	単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配当 時数
1 学 期	スポーツ概論における年間授業計画、評価基準についてそれぞれ説明する。	オリエンテーション	【知識・技能】知識テスト・観察 【主体的に学習に取り組む態度】取組状況	○		○	1
	スポーツと心理 スポーツと科学 スポーツと栄養 体重管理	「心とパフォーマンスの関係」 「スポーツを科学の目で見る」 「強い体を作るスポーツ栄養学」 「健康的な増量と減量のメカニズム」	【知識・技能】 技能テスト・観察 【思考・判断・表現】 学習ノート・観察 【主体的に学習に取り組む態度】 取組状況・観察	○	○	○	5
	スポーツとトレーニング スポーツと休養 スポーツと怪我 ストレッチ	「目的別トレーニングの理論と実践」 「超回復とアクティブレスト」 「スポーツ障害の予防と応急処置」 「柔軟性向上とウォーミングアップ」	【知識・技能】 技能テスト・観察 【思考・判断・表現】 学習ノート・観察 【主体的に学習に取り組む態度】 取組状況・観察	○	○	○	18
2 学 期	マッサージ ルール スポーツの歴史 スポーツの文化的側面 経済 男女 性別 年齢	「セルフケアとしてのスポーツマッサージ」 「ルールの変遷とフェアプレーの精神」 「スポーツの起源と発展」 「文化としてのスポーツ」 「スポーツビジネスの仕組み」 「スポーツにおけるジェンダー平等」 「多様な性とスポーツのあり方」 「生涯スポーツと年代別アプローチ」	【知識・技能】 技能テスト・観察 【思考・判断・表現】 学習ノート・観察 【主体的に学習に取り組む態度】 取組状況・観察	○	○	○	18
				○	○	○	12
3 学 期	パラスポーツ ニュースポーツ 審判 アナリスト	「共生社会とパラスポーツ」 「誰もが楽しめる新しいスポーツ」 「ゲームを成立させる審判の役割」 「データが変えるスポーツ戦略」	【知識・技能】 技能テスト・観察 【思考・判断・表現】 学習ノート・観察 【主体的に学習に取り組む態度】 取組状況・観察	○	○	○	8
	ラジオ体操を科学する スポーツとウェア スポーツギア スポーツとメディア	「究極の全身運動：ラジオ体操の解剖学」 「進化するスポーツウェアのテクノロジー」 「道具の進化と記録の更新」 「スポーツとメディアの相互関係」	【知識・技能】 技能テスト・観察 【思考・判断・表現】 学習ノート・観察 【主体的に学習に取り組む態度】 取組状況・観察	○	○	○	8
							合計
							70