

体育（スポーツⅠ）

履 修 単 位	4 単位	学 年	3 年
学 科 コ ー ス	商業科 ・ スポーツ	区 分	必修 ・ 選択
使 用 教 科 書	必要に応じて資料を配付		
副 教 材 等			

1．科目を通した学習内容と学習目標

地域，学校の特色である自転車競技（測定競技）の見方・考え方を働かせ，課題を発見し，主体的，合理的，計画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捉え，健やかな心身の育成に資するとともに，生涯を通してスポーツの推進及び発展に寄与する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

2．授業を受けるにあたってのアドバイス

① 自転車競技は落車等で命を落とす可能性のあるスポーツです。実技の授業では，装備品の点検，交通ルールの遵守など常に安全に留意した行動を心掛けましょう。 ② 資料綴りファイル及び競技規則集は毎授業準備してください。
--

3．科目を通した評価の観点と評価方法

観点	知識・技能（技術）	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
観 点 の 趣 旨	測定競技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。	測定競技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。	測定競技の学習に主体的に取り組むとともに，公正，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。
評 価 方 法	定期考査 実技テスト レポート	自己評価表 レポート 授業への参加状況	授業への参加状況
上に示す観点に基づいて，学習のまとまり（単元）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. 年間を通した学習計画

(より詳細な「学習内容・ねらい」・「評価の観点・評価方法」等については、各単元の最初の授業等で説明します。)

知識・技能＝【知技】 思考・判断・表現＝【思判表】 主体的に学習に取り組む態度＝【態度】

学期	単元の学習内容	単元の学習目標（ねらい）	単元の評価規準	主な評価の観点			備考
				知技	思判表	態度	
1	トレーニング方法論・実習 競技と安全 自転車競技を科学する	・自己の課題を見つけ，その解決を目指したトレーニングを計画的に実践することができる。 ・「心構え」・「スマートトレーニング」について理解することができる。 ・「トレーニングの科学」について理解することができる。 ・「トレーニング強度」について理解することができる。	・スポーツⅠを多様に実践するための事項について，理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体力や技能の程度，性別や目的，障害の有無など様々な違いを超えて，スポーツを楽しむために調整し合意したマナーについて，理解したことを言ったり書き出しているとともに，実践することができる。	○			
			・体力や技能の程度，性別等の違いを超えて，仲間とともにスポーツⅠを楽しむための調整の仕方を見付けている。		○		
			・公正，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とうとしている。			○	
2	トレーニング方法論・実習 レース分析・戦術論 科学的な測定の実施・理解	・自己の課題を見つけ，その解決を目指したトレーニングを計画的に実践することができる。 ・自己及び他者のレースを分析し，レース戦術を組み立てることができる。 ・「レースに必要な能力」について理解することができる。 ・測定結果から得られるデータを理解し，自己の課題を客観的に把握することができる。	・スポーツⅠを多様に実践するための事項について，理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・スポーツⅠの多様な楽しさや喜びを深く味わうための技能について，理解したことを言ったり書き出したりしている。	○			
			・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，根拠を示し伝えている。		○		
			・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もとうとしている。			○	
3	トレーニング方法論・実習 競技の発展を考える	・自己の課題を見つけ，その解決を目指したトレーニングを計画的に実践することができる。 ・今後の自転車競技の発展について考えることができる。	・スポーツⅠを通してスポーツを推進及び発展するための事項を理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・スポーツⅠの多様な楽しさや喜びを深く味わうためのことについて，理解したことを言ったり書いたりしているとともに，技能を身に付けることができる。	○			
			・運動やスポーツを継続したり，地域へ参画したりするための条件や支援の在り方など，社会的課題に対する改善策を提案している。		○		
			・地域への参画や仲間づくりなどのスポーツを推進及び発展するためのスポーツの価値を高める学習に意欲をもとうとしている。			○	