

2020年度 長野県岡谷東高等学校シラバス

教科	保健体育	科目	スポーツ栄養	単位数	2	学年	2	コース	健康スポーツ
								必修・選択	必修
使用教材	教科書	(学校設定科目につきなし)							
	副教材	基礎から学ぶスポーツ栄養学 (ベースボールマガジン社)							

学習目標

実生活に必要な食事や専門競技力向上に必要な食事について総合的に学び、体の調子を整え、体力の向上を図り、日頃の食習慣の重要性を理解し、生涯を豊かに過ごすための資質を育てる。

学習方法

- ・ 副教材を中心とした座学。
- ・ 自分が所属している運動部に必要な栄養素や大会一週間前を想定した食事計画を立案する。

学習評価

○次の四つの観点に基づき、学習内容のまとまりごとに下の評価マトリクスにより評価を行い学年末に5段階の評定に総括します。

①関心・意欲・態度	専門競技に必要な栄養・食事について興味・関心を持ち、仲間と話し合う・調べる・発表するなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
②思考・判断・表現	生活や専門競技に活かすための食事計画作成を工夫し、それを表している。
③技能	生活や専門競技に活かすための食事計画を作成でき、状況に応じてそれを改善する方法などを身につけている。
④知識・理解	競技力向上、健康の保持・増進に必要な食事メニューや栄養素・栄養バランスについて理解している。

評価方法\観点	①	②	③	④
学習状況観察	◎	○	○	○
食事計画作成	○	○	◎	○
レポート作成	○	◎	○	◎

※表中の◎は観点の中でより重視するポイントです

- 学習の過程で自己評価を実施しますので、自らの学習状況をチェックし、目標到達に努めましょう。

学習方法等のアドバイスなど

運動と栄養についての情報に関して常に興味を持つことが有効です。学んだ内容を自分のものとして捉え、トレーニング期間中にある程度試行錯誤しながら実行してみるによりさらに関心が深まる。

年間学習計画

学期 時間数	学習内容	学習のねらい	学習活動 【評価方法】
1 学期 22単位時間	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ栄養の基本 ・食事 ・講話（外部講師） ・水分補給 	栄養についての基礎的知識を理解する 栄養素・栄養バランスに関する基本的知識を理解する	「学習状況確認」 「レポート」
2 学期 30単位時間	<ul style="list-style-type: none"> ・体組成管理（からだづくり） ・ビデオ教材 ・リカバリー（疲労回復） ・補食 	生理学的知識を習得する 栄養についての基礎的知識を理解する	「学習状況確認」 「レポート」
3 学期 18単位時間	<ul style="list-style-type: none"> ・競技特性 ・専門競技別 食事計画作成 ・調べ学習 	各自の専門競技に必要な栄養素について理解する 生活や専門競技に生かすための食事計画を作成する 状況に応じて食事の内容を改善する方法を理解する	「学習状況確認」 「食事計画」