※令和４年度以降入学生用

学校番号	１２０１

令和５年度　体育科

教科	体育科	科目	トレーニング実習	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書	なし						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・トレーニングの法則や食事、睡眠などの正しい知識を身につけよう。
・トレーニング機器の正しい使い方を習得すると共に、正しいフォームでトレーニングをしよう。
・自分の目標に合ったトレーニングメニューを作成し実践しよう。

２　学習の到達目標

・スポーツの基本となる体の使い方やトレーニング方法などを学習し、運動処方ができる力を身につける。
・トレーニングを通じて、基礎体力と運動能力の向上をめざし、他者との関わりのなかで社会的態度を育て、自己の運動への関わり方を学び実践する。
・トレーニングへの関心や意欲を高めトレーニングの技能・知識・理解・思考力・判断力をバランスよく育て学習したことを実社会で生かしきれる態度を身につける。

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	トレーニング機器の名称や行い方、体力向上、課題解決の方法、トレーニングを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 様々なトレーニングを実践し、正しいフォームを身に付ける。 等	知識を活用し、技能向上につなげる。 トレーニングを持続し体力や技能を向上するための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ実生活に生かせる。 目標を設定し、トレーニングメニューを自ら作成し実施できる。 等	トレーニング実習の目標を理解し、達成に向けて積極的に取り組んでいる。 健康や安全を確保し学習に主体的に取り組もうとする。 自他の技能を客観的に判断できる。 等

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	トレーニングの原理原則	・トレーニングの原理原則 ・栄養に関する知識 ・トレーニングについての正しいフォーム ・トレーニング機器の正しい使い方	a:様々なトレーニングにおいて、どのような効果があるのかを理解したうえで説明できる。 b:身体の構造や役割を理解し、体力や技能を向上させるための計画を考えることができる。 c:様々なトレーニングに対し、自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 提出ノート 体力テスト 小テスト	観察 提出ノート 小テスト	観察 提出ノート
2	自己管理方法の確率	・様々なトレーニングを実践し、体力向上を目的としたメニューを作成 ・トレーニング効果の測定と修正	a:身体の特性に応じた効率的な技能を身につけている。 B:様々なトレーニングを行い、どのような効果があるのかを理解したうえで実践できる。 c:様々なトレーニングに対し、自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 提出ノート 体力テスト	観察 提出ノート レポート課題	観察 提出ノート レポート課題
3	他者にあった運動処方	・他者に対しての運動処方の作成 ・他者に対してのトレーニング効果の測定と修正	a:他者の体力向上を目的として作成したトレーニングメニューを実践できている。 b:他者の特性や課題に応じたトレーニング方法を処方できている。 c:　様々なトレーニングに対し、自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 提出ノート 相互評価	観察 提出ノート レポート課題	観察 提出ノート レポート課題

※　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