学校番号	1205

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	(学) 基礎トレーニング	単位数	２単位	年次	３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）

体育授業に取り組む際の服装、個人用具の準備から自らを整え授業に臨み、得意・不得意に関わらず積極的に取り組むことが大切である。取り扱うトレーニングの高い専門性を養うために、一般体育以上の積極的な姿勢と心構えが必要とされる。

2　学習の到達目標

【知識及び技能】
個人技能や集団技能の向上を図るようにする。トレーニング方法も深く理解し、高い専門性を身につける。
【思考力、判断力、表現力等】
安全に対して理解を深め、適切な対応ができるようにする。また、自己の体力に応じたトレーニングに取り組むための思考力・判断力を培う。
【学びに向かう力、人間性等】
積極的に授業に関わり、自ら向学していく姿勢を養う。

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	・運動技術の仕組みと運動の学びかたについて理解できているか。 ・自己の能力と運動の特性に応じた課題解決を目指して、運動を行い、技能を高めているか	・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題を見つけ出しているか。 ・課題解決を目指して、活動の仕方を考え工夫しているか ・場面に応じた適切な判断を下し、安全に留意しながら学習することができているか。	・運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動しようとしているか。 ・公正、協力、責任などの社会的態度が身についているか。
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)
1		スポーツテスト 筋力トレーニング サーキットトレーニング インターバルトレーニング	a：個人の技能に合わせた適切な動きができているか。 b：個人機能を向上する態度が育成されたか。 各種目の動きについて理解できたか。 c：：各運動に積極的に取り組めたか。	スキルテスト	パフォーマンス課題	行動観察
2		筋力トレーニング サーキットトレーニング インターバルトレーニング	a：身体の各部のトレーニング方法を習得できたか。 b：個人機能を向上する適切な目標設定ができたか。 各種目の動きについて理解できたか。 c：各運動に積極的に取り組めたか。	スキルテスト	パフォーマンス課題	行動観察
3		スポーツテスト 筋力トレーニング サーキットトレーニング インターバルトレーニング	a：身体の各部のトレーニング方法を習得できたか。 b：個人機能を向上する態度が育成されたか。 各種目の動きについて理解できたか。 c：各運動に積極的に取り組めたか。	スキルテスト	パフォーマンス課題	行動観察

※　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