学校番号	1007

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	実践 トレーニング A	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）

・生涯にわたって自主的に運動に親しむ意義を知り、健康に人生を過ごすための知識を身につけよう。
・各種目の実技能力の向上と科学的なスポーツ理論の学習を通して、効率的な練習方法や指導法を体得しよう。
・スポーツ活動で起こりうる外傷や障害についての知識を深め、事故が起こった場合の応急処置や対処法を学習しよう。

2　学習の到達目標

1.身体の構造を知り、姿勢や筋肉の使い方などの特徴を知る。（知）
2.けがを予防する方法を理解し、処置できる力を身につける。（技）
3.ウォーミングアップや各種トレーニングの意義や方法を理解し、実践できるようにする。(思)
4.仲間と協力し、場や用具の安全を確保する。（学）

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	自分の身体能力を理解し、運動を通して柔軟性や体力・運動能力を向上させることができる。 基礎的なトレーニング理論を理解し、実践することができる。 人間の身体の構造や機能について理解している。	知識を活用し、技能向上につなげることができる。 実践能力の向上やトレーニング効果について学習し、効率的な練習方法や指導法を体得することができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かすことができる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとすることができる。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組むことができる。 仲間と連携・協力して各種目楽しむことができる。

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学期	身体の構造を知り、自分のからだを知る	オリエンテーション からだほぐしの運動 ストレッチ 柔軟性を高める運動	a:からだほぐし、ストレッチの意義、身体の構造などを理解し、他の運動に応用できる b:知識を応用し、技能向上を図る c:ストレッチやからだほぐしの運動の楽しさや心地よさを知ることができるよう学習に取り組もうとしている。	実技テスト レポート 筆記テスト	観察 ワークシート 模擬授業	観察 発表 模擬授業
2学期	トレーニングの理論と実践	ウォーミングアップの意義 自重トレーニングの必要性 トレーニング方法	a:ウォーミングアップの必要性を認め、効果的な方法を理解できる。自重トレーニングに積極的に取り組み、向上心をもって実践できる。 b:　ウォーミングアップと自重トレーニングの必要性や意義を他に伝え、共に協力して行うことができる。 c:ウォーミングアップに積極的に取り組むことができる。自重トレーニングの効果を知り、自ら取り組むことができる。	実技テスト レポート 筆記テスト	観察 ワークシート 模擬授業	観察 発表 模擬授業
3学期	けがの予防と対処法を知る		a:ウェイトトレーニングに積極的に取り組み、向上心をもって実践できる。 b:　ウェイトトレーニングの必要性や意義を他に伝え、共に協力して行うことができる。 c:ウェイトトレーニングの効果を知り、自ら取り組むことができる。	実技テスト レポート 筆記テスト	観察 ワークシート 模擬授業	観察 発表 模擬授業

※　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