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Ⅱ	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）

・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。
・トレーニングやコーチングを学習し、競技技術の向上を図ろう。
・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

【知識及び技能】
１．個人の能力や適性を理解し、トレーニングの強度や種類を選択できる知識を習得する
２．個人に適したコーチングを学び、救急時に対応できる技能を習得する
【思考力、判断力、表現力等】
１．個人に応じたコーチングを考え、対話を通してアプローチの方法を考える
【学びに向かう力、人間性等】
１．自他の健康や安全を尊重して活動することができる

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	自分や他者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。 個人に適したコーチング理論を理解し、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することができる。	持っている知識を発展させ、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について学習し、個人に適した練習方法や指導法を体得することができる。 事故やケガの場合の適切な対応を判断し、周囲と連携して対処をすることができる。	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。 自他の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。 実践を意識して知識や技能を習得しようとしている。

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 2学期	トレーニングの選択と実践	オリエンテーション 各種トレーニングの実践 振り返り	a:各種トレーニングの意義、身体の構造などを理解し、トレーニングを選ぶ。 b:知識を応用し、個人やグループに合った技能向上を図る c:各種トレーニングの楽しさや安全に行う必要性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
	コーチングの理論と実践	コーチングの理論 コーチング技術の必要性 トレーニングの実践	a:コーチングの必要性を認め、効果的な方法を理解できる。 b:　コーチング理論とコーチング技術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:トレーニングに積極的に取り組むことができる。各種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	応急手当 リハビリテーショントレーニング	a:応急手当の必要性を知り、向上心をもって実践できる。 b:　応急手当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:リハビリテーション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