学校番号	T3036

令和８年度　学教養科

教科	学教養	科目	（学）太極拳入門	単位数	１単位	年次	４年次
使用教科書	なし						
副教材等	担当者作成プリント等						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

太極拳を通じて、集中力を養い、考えること、体を動かし体力を向上させることを目標に１年間頑張りましょう。本講座では実際に体を動かしますので、動きやすい格好で参加してください。

2　学習の到達目標

（１）　太極拳に関わる用語の意味を理解するとともに、型、技の動作を身につけることができる。
（２）　動作順序、連関性、技の持つ本来的意味などについて考えることができる。
（３）　積極的に太極拳に取り組むとともに、内面的な意識の集中による内なる力の運用を技法にかよわせようとする姿勢を養う。

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	用語の意味、外形の習得、技の流動性、連関性を身に付けることができる。	技、型にどのような意味があるのかを考え、判断し、課題に対して適切な動作順を行うことができる。	内面的な意識の集中による内なる力の運用を技法にかよわせようとすることができる。また、振り返りを通して評価･改善に努めようとすることができる。

上に示す観点に基づいて、各観点で評価し、学期末に観点別学習状況の評価（A、B、C の３段階）にまとめます。また、学年末に観点別学習状況の評価（A、B、C の３段階）及び評定（１～５の５段階）にまとめます。

4　学習の活動

月	単元・学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
			知(a)	思(b)	主(c)
4月	部位別ストレッチ法	a:体の各部位のストレッチ方法について学び、身につけている。	授業観察 パフォーマンス課題		
5月	部位別ライトトレーニング法	a:筋力アップ方法について学び、身につけている。 b：自身のどの部分の筋肉を鍛えていくべきかを考えている。	授業観察 パフォーマンス課題	授業観察 ワークシート	
6月	三型四法の基本	a：手型歩型身型、手法歩法身法眼法の正しい型や動作について学び、身につけている。 b: 動作順序と連関性、技の持つ本来的意味について考えている。 c: 内面的な意識の集中による内なる力の運用を技法にかよわせようとしている。また、振り返りを通して評価・改善に努めようとしている。	パフォーマンス課題 ワークシート	授業観察 ワークシート	授業観察 パフォーマンス課題 振り返りシート
7月	入門太極拳				
8、9月	初級太極拳				
10月	太極拳用語	a：用語の意味について学び、理解している。 b：用語の意味と動作との関連性について考えている。	ペーパーテスト	ワークシート	
11月	練功十八法	a：練功十八法について学び、身につけている。 c: 内面的な意識の集中による内なる力の運用を技法にかよわせようとしている。	授業観察 パフォーマンス課題		授業観察 パフォーマンス課題

12～3月	簡化太極拳	a：これまで学んだ知識を身につけている。 b:これまで学んだ技法、知識を基に、適切な判断をし、課題に対して適切な動作順を行おうとする。 c: 内面的な意識の集中による内なる力の運用を技法にかよわせようとしている。また、振り返りを通して評価・改善に努めようとしている。	授業観察 パフォーマンス課題 ペーパーテスト	授業観察 パフォーマンス課題 ワークシート	授業観察 パフォーマンス課題 振り返りシート

※　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