学校番号	1011

令和８年度　保健体育科

教科	(専)体育	科目	(学)トレーニング	単位数	２単位	年次	２・３年次
使用教科書	現代高等保健体育　（大修館書店）						
副教材等	ステップアップ高校スポーツ　（大修館書店）						

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

自分の身体に関心を持ち、筋力・持久力・調整力といった体力の向上を図るための効果的なトレーイング方法について学習する。
身体を構成する骨格・内臓・筋肉や、食と栄養における学習を通して、心身の調和と健康の保持増進に自ら取り組むための知識を養う。
苦しいことに立ち向かう気持ちの強さを養うことで精神面の安定を図り、自身の状態だけでなく、周囲の安全や仲間のコンディションにも注意を配り、協力しながら意欲的に運動に取り組む姿勢を身に付ける。
プリント学習と実技を行い、学習に関する筆記試験を授業内で行う。

2　学習の到達目標

・心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、計画的に運動に親しむ資質や能力を育む。
・健康の維持や生活習慣病の予防やリハビリテーションを含むトータルフィットネス等の学習を通し、自己の心身の調整と向き合うことができる。
・健康の保持増進の為の実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営もうとしている。

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	運動やスポーツの効果的な学習の仕方・技能と体力の関連性について理解できる。また，個々の目的に応じた技能や体力の高め方があることや、けがや疾病の可能性があることを理解している。	運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、スポーツの多様な関わり方の視点から個々の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、理由を添えて他者に伝えている。	豊かなスポーツライフの設計を目指した運動やスポーツの効果的な学習の仕方や健康・安全についての学習に主体的に取り組もうとしている。

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	調整力	・オリエンテーション ・自己体力の把握 ・活動目標 ・運動を構成する「体力」について(座学)	a：自己の体力を客観的に評価し、効果的な学習の仕方・技能と体力の関連性について理解できる。また，個々の体力や目的に応じたトレーニングに取り組む中で、けがや疾病の可能性があることを理解する。 b：トレーニングの効果的な学習の仕方について、様々な視点から個々の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 c：豊かなスポーツライフの設計を目指し、トレーニングの効果的な学習の仕方や健康・安全についての学習に主体的に取り組むことができる。	ワークシート 計測 受講状況の観察	ワークシート 受講状況の観察	ワークシート 計測 受講状況の観察
	筋力(パワー)	・自体重トレーニング ・ウエイトトレーニング ・体を構造について(座学)	a：体の構造についての学習を通し、効果的なトレーニングの仕方・技能と体力の関連性について理解できる。また，個々の体力や目的に応じたトレーニングに取り組む中で、けがや疾病の可能性があることを理解する。 b：トレーニングの効果的な学習の仕方について、様々な視点から個々の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 c：豊かなスポーツライフの設計を目指し、トレーニングの効果的な学習の仕方や健康・安全についての学習に主体的に取り組むことができる。	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト

2学期	筋力(持久力)	・水泳 ・サーキットトレーニング ・効果的なトレーニングの実施方法(座学)	a: 自己の体力や目的に応じたトレーニングの効果的な学習の仕方・技能と体力の関連性について理解できる。また，トレーニングに取り組む中で、けがや疾病の可能性があることを理解する。 b: トレーニングの効果的な学習の仕方について、様々な視点から個々の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 c: 豊かなスポーツライフの設計を目指し、トレーニングの効果的な学習の仕方や健康・安全についての学習に主体的に取り組むことができる。	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト
	持久力	・インターバルトレーニング ・長距離走 ・食事と栄養(座学)	a: 「食事と栄養」と体力の関連についての学習を通し、効果的なトレーニングの仕方・技能と体力の関連性について理解できる。また，個々の体力や目的に応じたトレーニングに取り組む中で、けがや疾病の可能性があることを理解する。 b: トレーニングの効果的な学習の仕方について、様々な視点から個々の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 c: 豊かなスポーツライフの設計を目指し、トレーニングの効果的な学習の仕方や栄養管理を含む健康・安全についての学習に主体的に取り組むことができる。	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト

3学期	柔軟性	・ストレッチング ・ヨガ ・効果的なストレッチングについて(座学)	a: 積極的な休息や休養、リラクセーションなどの学習を通し、効果的なトレーニングの仕方・技能と体力の関連性について理解できる。また，個々の体力や目的に応じたトレーニングに取り組む中で、けがや疾病の可能性があることを理解する。 b: トレーニングの効果的な学習の仕方について、様々な視点から個々の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 c: 豊かなスポーツライフの設計を目指し、トレーニングの効果的な学習の仕方や健康・安全についての学習に主体的に取り組むことができる。	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト
	調整力	・ボディメイク ・ピラティス ・けがの予防、疲労回復について(座学)	a: 積極的な休息や休養、リラクセーションなどの学習を通し、効果的なトレーニングの仕方・技能と体力の関連性について理解できる。また，個々の体力や目的に応じたトレーニングに取り組む中で、けがや疾病の可能性があることを理解する。 b: トレーニングの効果的な学習の仕方について、様々な視点から個々の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができる。 c: 豊かなスポーツライフの設計を目指し、トレーニングの効果的な学習の仕方や健康・安全についての学習に主体的に取り組むことができる。	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 受講状況の観察 授業内テスト	ワークシート 計測 受講状況の観察 授業内テスト

※　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