※令和４年度以降入学生用

学校番号	１２０１

令和８年度　体育科

教科	専 体育	科目	（学）トレーニング実習	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）

・トレーニングの法則や食事、睡眠などの正しい知識を身につけよう。
・トレーニング機器の正しい使い方を習得すると共に、正しいフォームでトレーニングをしよう。
・自分の目標に合ったトレーニングメニューを作成し実践しよう。

2　学習の到達目標

・スポーツの基本となる体の使い方や、トレーニング方法などを学習し、運動処方ができる力を身につける。
・トレーニングを通じて、基礎体力と運動能力の向上をめざし、他者との関わりのなかで社会的態度を育て、自己の運動への関わり方を学び実践する。
・トレーニングへの関心や意欲を高め、トレーニングの技能・知識・理解・思考力・判断力をバランスよく育て、学習したことを実社会で生かしきれる態度を身につける。

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	トレーニング機器の名称や行い方、体力向上、課題解決の方法、トレーニングを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 様々なトレーニングを実践し、正しいフォームを身に付ける。 等	知識を活用し、技能向上につなげる。 トレーニングを持続し、体力や技能を向上するための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ実生活に生かせる。 目標を設定し、トレーニングメニューを自ら作成し実施できる。 等	トレーニング実習の目標を理解し、達成に向けて積極的に取り組んでいる。 健康や安全を確保し学習に主体的に取り組もうとしている。 自他の技能を客観的に判断できる。 等

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。

※令和４年度以降入学生用

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	トレーニングの原理原則	・トレーニングの原理原則 ・栄養に関する知識 ・トレーニングについての正しいフォーム ・トレーニング機器の正しい使い方	a:様々なトレーニングにおいて、どのような効果があるのかを理解したうえで説明できる。 b:身体の構造や役割を理解し、体力や技能を向上させるための計画を考えることができる。 c:様々なトレーニングに対し、自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 提出ノート 体力テスト 小テスト	観察 提出ノート 小テスト	観察 提出ノート
2	自己管理方法の確立	・様々なトレーニングを実践し、体力向上を目的としたメニューを作成 ・トレーニング効果の測定と修正	a:身体の特性に応じた効率的な技能を身につけている。 B:様々なトレーニングを行い、どのような効果があるのかを理解したうえで実践できる。 c:様々なトレーニングに対し、自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 提出ノート 体力テスト	観察 提出ノート レポート課題	観察 提出ノート レポート課題
3	他者にあった運動処方	・他者に対しての運動処方の作成 ・他者に対してのトレーニング効果の測定と修正	a:他者の体力向上を目的として作成したトレーニングメニューを実践できている。 b:他者の特性や課題に応じたトレーニング方法を処方できている。 c:　様々なトレーニングに対し、自主的に取り組もうとしている。怪我や事故の防止などの健康・安全の確保に努めている。	観察 提出ノート 相互評価	観察 提出ノート レポート課題	観察 提出ノート レポート課題

※　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