

講 座 名	トレーニング実習	教 科	保健体育	科 目	自由選択Ⅲ
開 講 学 年	3年	履 修 区 分	数理・人文社会 フィールド	単 位 数	2
教 科 書	現代高等保健体育(大修館)				
教 材					

1 科目の目標・学習内容

- ・運動の楽しさや喜びを味わうことができるように自ら進んで運動しようとする力を身に付ける。
- ・公正・協力・責任等の態度を身に付け、健康や安全管理について判断できる力を身に付ける。
- ・自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題解決を目指して、活動方法を工夫する力を身に付ける。
- ・スポーツの意義や必要性を理解し、生涯にわたるスポーツライフを実現するための知識や方法を身に付ける。

2 学習の到達目標

① 知識・技能	② 思考・判断・表現	③ 主体的に学習に取り組む態度
・スポーツの特性や運動技能の構造等、基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。 ・自己の能力に応じて、運動技能を高めている。	・自己やグループの能力と運動の課題解決を目指して、活動方法を工夫している。 ・自己の体力に応じた運動の合理的な方法を身に付けている。	・運動の楽しさや喜びを味わうために自ら進んで運動しようとする。 ・公正、協力、責任などの態度を身に付けている。 ・健康、安全に留意して運動しようとしている。

3 学習計画

月	単元名	特に培いたい 資質能力	学習内容	単元の評価規準			評価方法 【評価規準】
				① 知識・技能	② 思考・判断・ 表現	③ 主体的に学習に 取り組む態度	
4	トレーニング計画	主体性 体力 思考力 判断力 安全管理能力 創造性	オリエンテーション 体力を向上させるトレーニングの計画・実践	・トレーニングの原理・原則等を理解している。 ・体力を合理的に高める運動ができる。	・幅広い視点でトレーニングを考案し、実践することができる。	・トレーニング計画の学習に主体的に取り組むことができる	・活動観察 ・ワークシート
5	陸上競技	主体性 体力	持久走	・合理的なトレーニング方法を理解し、知識を身に付けている。	・幅広い視点でトレーニングを考案し、実践することができる。	・陸上競技に主体的に取り組むことができる。	・活動観察 ・実技テスト
6	各種トレーニング	思考力	ウエイト	・自己に応じたトレーニング方法を身に付けて実践することができる。	・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な学習方法を選んでいく	・ウエイトトレーニングに主体的に取り組むことができる。	
7		判断力	トレーニング				
8		安全管理能力					
9		創造性					・健康・安全を確保することができる。
10							

11	卓球	主体性 体力 思考力 判断力 安全管理能力 創造性	卓球の基礎練習、応用練習、練習計画の立案・実践、競技会の運営、審判等	・合理的なトレーニング方法を理解し、知識を身に付けている。 ・自己に応じた技能を身に付けてプレーすることができる。 ・競技会の運営方法、審判方法を理解している。	・幅広い視点で練習方法を考案し、実践することができる。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な学習方法を選んでいる	・卓球に主体的に取り組むことができる。 ・健康・安全を確保することができる。	・活動観察 ・実技テスト
12							
1	バレーボール	主体性 体力 思考力 判断力 安全管理能力 創造性	バレーボールの基礎練習、応用練習、練習計画の立案・実践、競技会の運営、審判等	・合理的なトレーニング方法を理解し、知識を身に付けている。 ・自己に応じた技能を身に付けてプレーすることができる。 ・競技会の運営方法、審判方法を理解している。	・幅広い視点で練習方法を考案し、実践することができる。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な学習方法を選んでいる	・バレーボールに主体的に取り組むことができる。 ・健康・安全を確保することができる。	・活動観察 ・実技テスト

4 評価基準

- ・評価の観点とは「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点とする。
- ・評価は、実技テスト、各技能等の知識・理解度、学習意欲や態度等を上記の3観点に基づき、総合的に評価する。

5 その他