

足立新田高等学校 令和4年度 教科保健体育 科目トレーニング実践 年間授業計画

教科：保健体育 科目：トレーニング実践 単位数：2単位

対象学年組：第3学年選択者

使用教科書：( )

使用教材：( )

	指導内容	科目トレーニング実践の具体的な指導目標	評価の観点・方法	配当 時数	使用教材・教具
4月					
5月					
6月	トレーニングの基礎理論について トレーニング指導計画の作成 トレーニング計画の見直し トレーニングの実践	①自身の専門の競技能力向上のためのトレーニングを意欲的に取り組むようにさせる。(関心・意欲・態度) ②自分の体力に応じたトレーニング内容を計画し、適宜計画内容の見直しをし、トレーニング効果を高めることができる。(思考・判断) ③スクワットやベンチプレスなど、安全に留意してトレーニングを行うことができる。(技能・表現) ④トレーニングの原則を理解し、効果的なトレーニング方法について理解する。(知識・理解)	①自分に適したトレーニングを積極的に行っている。(観察) ②自分に適したトレーニングの計画とその見直しをしさらに効果的にトレーニング計画を立てているか。(プリント) ③それぞれのトレーニング機材の安全な方法で正しくトレーニングを行っているか。(観察) ④トレーニング方法に関する問題を解くことができる。(テスト)	26	・トレーニング機材 ・プリント教材
7月					
8月					

	指導内容	科目トレーニング実践の具体的な指導目標	評価の観点・方法	配当 時数	使用教材・教具
9月					
10月					
11月	<p>トレーニング指導計画の作成</p> <p>トレーニング計画の見直し</p> <p>トレーニングの実践</p>	<p>①自身の専門の競技能力向上のためのトレーニングもしくは健康維持のためのトレーニングを意欲的に取り組むようにさせる。(関心・意欲・態度)</p> <p>②自分の体力に応じたトレーニング内容を計画し、適宜計画内容の見直しをし、トレーニング効果を高めることができる。(思考・判断)</p> <p>③スクワットやベンチプレスなど、安全に留意してトレーニングを行うことができる。(技能・表現)</p> <p>④トレーニングの原則を理解し、効果的なトレーニング方法について理解する。(知識・理解)</p>	<p>①自分に適したトレーニングを積極的に行っている。(観察)</p> <p>②自分に適したトレーニングの計画とその見直しをしさらに効果的にトレーニング計画を立てているか。(プリント)</p> <p>③それぞれのトレーニング機材の安全な方法で正しくトレーニングを行っているか。(観察)</p> <p>④トレーニング方法に関する問題を解くことができる。(テスト)</p>	34	<p>・トレーニング機材</p> <p>・プリント教材</p>
12月					
1月					