２年　体育理論　学習ノート

１　学習のねらい

運動やスポーツの技術は、学習を通して技能として発揮されるようになること、そして、技能

の上達過程にはいくつかの段階があり、それに応じた練習方法や課題の設定方法などがあること

を理解できるようにする。また、運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連しており、期待す

る技能を身に付けるために必要な体力の高め方についても理解できるようにする。

２　テーマ一覧

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 運動やスポーツの技術と技能 |
| ２ | 運動やスポーツの技能の上達過程 |
| ３ | 運動やスポーツの技能の高め方 |
| ４ | 運動やスポーツの技能と体力の関係 |
| ５ | トレーニングの考え方 |
| ６ | 運動やスポーツ時のけがやオーバートレーニング |



３　学習の進め方と学習ノートの使い方

【学習のはじめに】

1. 学習の期日、開始時刻、天気、今日の体調等を記入する。

（２）学習テーマ及びねらいを確認する。➡　今日の学習の見通しをもつ。

【学習活動】

学習プリントの学習課題（問い）に沿って、各自のペースで学習を進める。

【学習の終わりに】

1. 終了時刻、通算の学習時間を記入する。
2. 今日の学習を振り返り、学習成果を観点に沿って客観的に自己評価するとともに、新たな発見や気づき、学んだこと、考えたこと、思ったことなどをまとめる。

４　振り返りの観点

1. 運動技能の構造と運動の学び方に関心が持てたか。
2. 運動技能の上達を目指したり、運動の楽しさや喜びを味わおうと学習に取り組んだか。
3. 運動技能を整理したり、自分に適した運動及び学び方の方法を見つけられたか。
4. 運動実践のための目標設定や課題の把握、練習計画の立案、成果の確認方法等について、具体的に説明できるようになったか。

（５）自己評価の基準

|  |  |
| --- | --- |
| １ | そう思わない |
| ２ | どちらかというとそう思わない |
| ３ | どちらかというとそう思う |
| ４ | そう思う |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ２年 | 組 | 番 | 氏名 |