

指導と評価の一体化を明確にした授業づくり

都道府県・指定都市番号		記入者氏名	
都道府県・指定都市名		校種・領域	高等学校・体づくり運動

1. 指導と評価の計画 高等学校 第2学年 6時間 領域「体づくり運動」 単元(種目) 体力を高める運動

時間	ねらい・学習活動	学習活動における具体的評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習Ⅰ 1時間	オリエンテーション ・学習のねらい、進め方を理解する。 ・自己のスポーツテストの結果分析 ・運動のねらい別に運動内容や工夫例を学習する。		①自分やグループの体力にあった課題について見つけている。 ◎学習した内容に加えて、工夫した運動を創っている。		①体力を高める運動の意義を言ったり、書き出したりしている。 ◎体力を高める運動の意義について、説明している。
学習Ⅱ 2時間	ねらい①「体力を高める運動の効果的な実践」 ・グループごとに、力強さとスピード、パワーを高める運動を行う。	①仲間と互いに協力し、進んで運動に取り組もうとする。		①目的に沿った運動を正確に実践することができる。 ②目的に沿った運動を合理的に実践し、体力を高めることができる。 ◎目的に沿った新しい運動に挑戦し、合理的に実践して体力を高めることができる。	②体力を高める運動の行い方を知っている。
学習Ⅲ 2時間	ねらい②「今持っている力で、力強さとスピードのある動きを高める運動を構成し実践する。」 ・ねらい①に即した運動プログラムをグループで作成する。 ・グループで作成した運動プログラムを実践し体力を高める。	②リーダーシップを発揮しようとしている。 ③仲間役割等を理解し、協力しようとしている。 ④準備、片付けをしようとしている。 ◎仲間と交流することを大切に行動しようとしている。	②体力を高めるために、効果的に運動を構成している。 ③用具、施設を効果的に利用している。 ◎グループで、作成した運動プログラムを検証し、運動の内容を見直している。		
まとめ 1時間	まとめ ・作成した運動プログラムについて、グループ間で内容とその効果を発表しあう。	⑤周りに注意を払いながら運動しようとしている。 ⑥用具、施設を適切に使用しようとしている。 ◎運動をする仲間の状態と施設、用具の安全に留意しようとしている。			③ねらいに沿った運動の活用の仕方について具体的な方法を言ったり書き出したりしている。 ◎ねらいに沿った運動の活用の仕方について、具体的な方法を説明している。
	評価方法等 ()内の方法を手がかりに、例えば次のような観察の様子や記述の内容から「おおむね満足できると判断される」状況かどうかを評価する。	運動プログラム作成の場面や運動場面で、目的に合わせた運動に対して、①しっかり汗をかこうとしている。②息を上げようとしている。(観察)③「頑張ろう」など声を掛けようとしている、④リーダーシップを発揮しようとしている、⑤準備、片付けを積極的にしようとしている。(観察)安全に運動ができるよう、⑥周りに注意を払おうとしている。⑦用具、施設を適切に使用しようとしている。(観察)	運動のねらい別に運動内容や工夫例を学習し、①自分やグループの体力にあった運動を選んでいる。(学習ノート)グループで、体力を高めるために、②運動を構成している、③用具、施設を効果的に利用している。(学習ノート)個人で、自己の目的に合わせて、④運動の構成を見直し、新しい運動を選んでいる。(学習ノート)	運動場面で、①目的に沿った運動を正確に実践することができる。(観察)②目的に沿った運動プログラムとなっていて、合理的に体力を高めることができる。(学習ノート)	運動のねらい別に運動内容や工夫例を学習する中で、①体力を高める運動の意義を言ったり、書き出したりしている。(観察)②体力を高める具体的な方法を言ったり、書き出したりしている。(学習ノート)発表の場面で、③ねらいに沿った運動の活用の仕方について、具体的な方法を言ったり、書き出したりしている。(学習ノート)

指導と評価の一体化を明確にした授業づくり

都道府県・指定都市番号		記入者氏名	
都道府県・指定都市名		校種・領域	

1. 指導と評価の計画 中学校 第〇〇学年 〇〇時間 領域 〇〇 単元(種目) 〇〇

時間	ねらい・学習活動	学習活動における具体の評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
					①△△△について、言ったり書き出したりしている。 ◎十分満足と判断できる状況(A)も併記のこと。
<p>評価方法等</p> <p>()内の方法を手がかりに、例えば次のような観察の様子や記述の内容から「おおむね満足できると判断される」状況かどうかを評価する</p>					

2. 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとまりごとの評価規準	体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、楽しさや心地よさを味わえるよう互いに協力して進んで運動をしようとする。また、健康や安全に留意して運動をしようとする。	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。	自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。	体力づくり運動の意義や適切な行い方、心身への効果を理解するとともに、ねらいに即した体づくり運動の組み立て方を理解し、知識を身に付けている。
単元の評価規準	・自分や仲間の体や心の状態に気付き、体の調子を整え、仲間と交流することを大切に体を動かす楽しさや心地よさを味わえるよう、進んで取り組もうとする。	・自分の体力水準や健康状態に適した運動を選び、構成している。	・各種の運動に関連する体力及び健康に関連する体力の向上に必要な運動を身に付けたり、合理的に体力を高めたりすることができる。	・体力を高める運動の意義について、言ったり、書き出したりしている。
	・体づくり運動の必要性を意識し、正しく受け止め、進んで体力を高めようとする。	・グループで運動を構成したり、施設や用具を効果的に利用したりしている。		・体力を高める運動の行い方及び体力の高め方について、理解している。
	・自分や仲間の体の状態を意識するとともに、運動をする上で施設や用具の安全に留意しようとする。	・実践内容やその効果をとらえ、運動の内容や方法を見直したり、新しい運動を選んだりしている。		・体力を高める運動のねらいに即した運動の多種多様な組み立て方や活用の仕方について、具体例を挙げている。
学習活動における具体的評価規準	①仲間と互いに協力し、進んで運動に取り組もうとする。	①自分やグループの体力にあった課題を見つけている。	①目的に沿った運動を正確に実践することができる。	①体力を高める運動の意義を言ったり、書き出したりしている。
	②リーダーシップを発揮しようとしている。 ③仲間の役割等を理解し、協力しようとしている。 ④準備、片付けをしようとしている。	②体力を高めるために、効果的に運動を構成している。	②目的に沿った運動を合理的に実践し、体力を高めることができる。	②体力を高める運動の行い方を知っている。
	⑤周りに注意を払いながら運動しようとしている。 ⑥用具、施設を適切に使用しようとしている。	③用具、施設を効果的に利用している。		③ねらいに即した運動の活用の仕方について、具体的な方法を言ったり、書き出している。

2. 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとめり ごとの評価規準				
単元の評価規準				
学習活動における 具体の評価規準				

体育・保健体育科「体づくり運動（体力を高める運動）」学習指導案（時案）

2 学年〇〇組 〇〇名

指導者 〇 〇 〇 〇

1 単元名 体づくり運動（体力を高める運動）

2 単元の目標

- (1) 体力の必要性や効果的な運動方法を科学的に理解し、自己に適した課題を持ち、進んで体力を高めることができる。
- (2) 力強さとスピードのある動きを高める運動と、自己が高めたい体力要素の運動を組み合わせ、運動の仕方等を工夫し、運動プログラムを作成することができる。
- (3) 仲間と協力して、安全に留意し運動をすることができる。

3 指導に当たって

(1) 単元観

体づくり運動は、自己の体力や生活に応じて、体の調子を整えるなどの体ほぐしを行うことや体力の向上を図ることをねらいとしている。

(2) 生徒観

本学級は、活発で運動が好きな生徒が多い。しかし、数名の生徒は、運動が苦手で、集団の中に入って一緒に運動をすることをためらう場面も見られる。本年度の体力テストの結果によれば、運動能力は全国平均を下回っており、特に走運動に課題がある。

(3) 指導観

仲間と互いに協力し、体力を高める運動を効果的に実践できるようにしたい。
仲間と運動プログラムを作成し、実施することで、仲間や自己の体力の状態について実感させたい。さらに仲間や自己に適した課題を持ち、進んで体力を高めることができるようにしたい。

4 評価規準（別紙 2-2 抜粋）

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の 評価規準	・自分や仲間の体や心の状態に気付き、体の調子を整え、仲間と交流することを大切に体を動かす楽しさや心地よさを味わえるよう、進んで取り組みようとする。	・自分の体力水準や健康状態に適した運動を選び、構成している。	・各種の運動に関連する体力及び健康に関連する体力の向上に必要な運動を身に付けたり、合理的に体力を高めたりすることができる。	・体力を高める運動の意義について、言ったり、書き出したりしている。
	・体づくり運動の必要性を意識し、正しく受け止め、進んで体力を高めようとする。	・グループで運動を構成したり、施設や用具を効果的に利用したりしている。		・体力を高める運動の行い方及び体力の高め方について理解している。
	・自分や仲間の体の状態を意識するとともに、運動をする上で施設や用具の安全に留意しようとする。	・実践内容やその効果をとらえ、運動の内容や方法を見直したり、新しい運動を選んだりしている。		・体力を高める運動のねらいに即した運動の多種多様な組み立て方や活用の仕方について、具体例を挙げている。

5 指導と評価の計画（別紙 2-1）

6 展開 (5時間目/6時間中)

段階 ()分	学習内容 (ねらい) 及び学習活動		教師の支援 (指導) 及び評価規準、評価方法 (◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手だて)
導入 (5分)	<p>準備運動</p> <p>本時の目標を確認する。</p>	<p>各グループの運動プログラムを確認する。</p>	<p>次の項目について、確認させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動プログラムに力強さとスピードのある動きを高める運動が入っている。 ・グループ内の課題を解決させるための適切な運動内容になっている。 ・運動プログラムが20～25分で構成されている。 ・体の同じ部位を続けて使う配列になっている。 ・運動の行い方や回数及び負荷等は、自己に応じた設定になっている。
展開 (35分)	<p>各グループで作成した運動プログラムを実践する。</p> <p>運動プログラムを分析する。</p>	<p>グループで運動プログラムを実施する。</p> <p>効果的なトレーニングのために</p> <p>グループで話し合う。 (視点1) 効果が高まるような運動の仕方であったか。 (視点2) 競争やゲーム的要素を加えるなど、楽しく行える運動であったか。 (視点3) 自己に応じた行い方や回数及び負荷の設定ができたか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・効率的に運動ができるよう、グループの場所を設定させる。 ◆グループで運動の仕方を正しく行っているか、安全に行っているかについて、話し合えるよう助言する。 ◆運動のねらいに応じ、使う部位を意識して正確に動かすよう助言する。 ・積極的に意見を出し合えるよう支援する。 ◆トレーニングの原則や合理的なトレーニング方法、運動の仕方や効果について話し合えるよう助言する。 <p><評価規準></p> <p>思考・判断② 体力を高めるために、効果的に運動を構成している。</p> <p>思考・判断③ 用具、施設を効果的に利用している。</p> <p>◎グループで、作成した運動プログラムを検証し、運動の内容を見直している。(学習カード)</p>
整理 (10分)	<p>個人の運動プログラムを作成する。</p> <p>整理運動</p>	<p>次時の準備をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで話し合った結果を個人の運動プログラム作成に反映するよう助言する。

体力を高めるためには、運動のプログラムの効果を検証し、工夫・改善すること