

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>					

## 指導と評価の一体化を明確にした授業づくり

校種	中学校	番号
領域	体づくり運動（体ほぐしの運動）	

1. 指導と評価の計画 中学校 第2学年 3時間 領域 体づくり運動 単元（種目）体ほぐしの運動

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	
1	◇体ほぐしの運動の内容をできるだけ多く行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。 ・活動のキーワード 「仲間」「心」「体」「心と体」 ・人数構成→固定のグループをつくる。 1人、G内のペア（トリオ）、グループ、学級以上の事を加味した具体的な運動を行う。 ◆仲間の指示でまとまって活動できる。 ・集合の意識 ・一人一人の参加態度	・仲間と楽しみながら運動するよさを積極的に味わおうとする。 （学習カード・観察） ◎十分に楽しめていない仲間に声をかけたり、自ら進んで活動しようとする。	・自分や仲間の体について、感じ取ったり、比較したりしながら「気付き」を深めている。 （観察・つぶやき） ◎自分や仲間の体について、仲間と積極的に関わることで感じ取ったり、比較したりしながら「気付き」を深めている。	
2	◇体ほぐしの運動の内容を知ると共に、心と体の状態に応じた体ほぐしの運動をペア及びグループで行うことができる。 ・ウォーミングアップで新しい運動を取り入れていく。 ◆仲間とかかわる楽しさを感じ、声をかけ合って学習できる。 ・励ましの声 ・賞賛の声 ・アドバイスの声		・グループ内で心地よさを味わえる運動をしている。 （学習カード・観察） ◎グループの中で中心となって心地よさを味わえる運動をしている。	
3	◇心と体の状態に応じた体ほぐしの運動をグループの中で主体的に行うことができる。 ◆仲間のよさを認め合いながら、互いに高まり合うことができる。 ・アドバイスの声 ・仲間に対する貢献の態度→信頼 ・よりよくなろうとする声かけ		・グループ内で自分や仲間にとって心地よさを味わえる運動を選んでいる。 （学習カード・観察） ◎グループ内で自分や仲間にとって心地よさを味わえる運動を工夫している。	・体ほぐしのき出したりし （ <sup>2</sup> ） ◎体ほぐしのる。
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。		・学習カードの記述に運動してみたの気持ち、楽しかったことの記述がある等。	・目的にあわせた運動をグループの中で出している、またその運動を学習カードに記述している等。	・運動の効 等。

中②

知識・理解

運動の効果について言ったり書いている。  
学習カード)  
運動の効果について説明してい

果を学習カードに記述でき

2. 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
内容のまとめ 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			

2. 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
内容のまとめり ごとの評価規準	体ほぐしの運動に対する関心や意欲をもって互いに協力して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 行い方を工夫してい る。	体ほぐしの運動の必 要性や運動の行い 方、心身への効果を 理解するとともに、 課題に応じた体ほぐ しの運動の構成の仕 方を理解し、知識を 身に付けている。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。 (楽しさ体験)</li> <li>・仲間と協力して互いに補助し合ったり、反復したりして進んで運動に取り組もうとする。 (社会的態度)</li> <li>・お互いの体の状態を意識したり、気を配ったりして、運動をする上での安全に留意しようとする。 (安全な態度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動から、自分の心身の実状を踏まえて、目的に合った運動を選び、構成し活用している。 (課題達成)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 (運動・安全)</li> <li>・体ほぐしの運動や構成の仕方や活用の仕方を知っている。 (運動・安全)</li> </ul>
学習活動における 具体の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間と楽しみながら運動するよさを積極的に味わおうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や仲間の体について、感じ取ったり、比較したりしながら「気付き」を深めている。</li> <li>・グループ内で心地よさを味わえる運動をしている。</li> <li>・グループ内で自分や仲間にとって心地よさを味わえる運動を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体ほぐしの運動の効果について言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

第2学年〇〇組 40名  
指導者 〇 〇 〇 〇

- 1 単元名 体づくり運動（体ほぐしの運動）
- 2 本時の目標  
○運動：心と体の状態に応じた体ほぐしの運動を自ら選択し、仲間と運動することを通して、体への気付きを深めることができる。  
●集団：仲間と進んで交流し、互いのよさを認め合いながら、互いに高まり合うことができる。
- 3 評価規準（別添）
- 4 単元指導計画（別添）
- 5 展開（3／3時）

条件 過程	学 習 内 容		学 習 活 動	教 師 の 指 導	
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 ・ 集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 へ の 指 導	集 団 の 側 面 へ の 指 導
計 画	◇心と体の状態に応じた体ほぐしの運動を仲間と行い、体への気付きを深めることができる。	◆仲間のよさを認め合いながら、互いに高まり合うことができる。	≪ウォーミングアップ≫ ・今までの授業で行ってきた運動をもとに教師が示した運動を行う。 ・円形コミュニケーション、寝てみよう 手軽にラソング  ≪全体会≫ ・本時の課題の意味と今日の授業の流れについて説明し見通しを持つ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーミングアップで示範し、本時の見通しをもって取り組めるようにする。</li> <li>自分のこと、仲間のこと、体のことについて、気付いたり、調整したりしている生徒を価値付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間と共に楽しく運動したり、仲間の体について気付いたりしている生徒を価値付ける。</li> <li>前時の姿から特によい声かけの姿を取り上げ、話をすることで意図的に交流の大切さにも気付かせる</li> </ul>
展 開	◇自分や仲間の心と体の調子に合わせた運動を選択することができる。  ◇互いに声をかけながら、体の状態を気遣ったり、表情から心の状態に気付いたりすることができる。	◆気楽な雰囲気の中で体ほぐしの運動に取り組むことができる。  ◆仲間と楽しく運動できている場合には、その雰囲気を大切に、仲間が困っている場合には助け合うことができる。	≪グループ会≫ ・これまでに学習した運動の中で、心地よかった運動をグループで話し合い、選択する。 ・「仲間」、「心」、「体」、「心と体」を意識する。  ・選択した体ほぐしの運動を実際に行う。 ・体育館内に均等に広がって行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分や仲間が選んだ運動を自信をもって行う事ができる。</li> </ul> <p><b>【思考・判断】</b>                      グループ内で自分や仲間にとって心地よさを味わえる運動を選んでいる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動に自信をもって行えない生徒には教師も一緒に活動することによって「安心してできる」という自信をつけさせる。</li> <li>メンバーが一生懸命運動を行い、自分や仲間の体のことに気付こうとしている姿を価値付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間との気付きの交流から、自分たちの行うべき運動をL中心に決定させる。</li> <li>特にLが運動をリードして自信をもって行っているか確認をする。                      ～リードする姿として～</li> <li>上手くできない生徒の事を考え、よりよくなる方法を具体的に示している前向きな姿を認める。                      ～留意することとして～</li> <li>人前で主体的に動けずに指示を出せない生徒に強く当たってしまう生徒が見られるかもしれないことに留意する。</li> </ul>
評 価	◇グループ内で今日の心と体の状態について振り返ることができる。 ◇本時のめざす姿の達成具合についてクラス全体で振り返る。	◆グループ内やクラスの中での仲間とのかかわりについて振り返る。 ◆本時の目指す姿の達成具合についてクラス全体で振り返る。	≪グループでの振り返り≫ ・グループで個人と仲間の面で振り返りをする。 ≪全体での振り返り≫ ・今日の運動する中で自分の体の気付きや調整、交流について価値付けることができるものを紹介する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の課題の達成度を振り返り、今回の運動を通してのよさをグループを巡視しながら位置付ける。</li> <li>全体会で特に自分の選んだ運動を自信をもって行っていた生徒を取り上げる。具体的事実を示して価値付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の課題の達成度を振り返り、今回の運動を通してのよさをグループを巡視しながら位置付ける。</li> <li>進んで動きを示したり声をかけたりしていた生徒を認めることで、仲間に対する思いを価値付ける。</li> </ul>

体ほぐしの運動（2年生） 単元指導計画

条件 過程	学 習 内 容		学 習 活 動	教 師 の 指 導																	
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 ・ 集 団 の 側 面	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面																
計 画 5	◇自己の体に気付いたり、運動そのものに心地よさを感じたりすることを通して、心と体の状態に応じた体ほぐしの運動を行うことができる。	◆仲間とかかわることの楽しさを感じたり、仲間のよさを互いに認め合ったりすることで、仲間として個々を尊重し合うことができる。	・教師の話聞き、単元全体の見直しをもつ。 ・体ほぐしのねらい ①体への気付き ②体の調整 ③仲間との交流	・特にストレスの解消や運動そのものの楽しさなど、心や体の問題に対処できることを理解させる。 ・めざす姿を明確に示し見直しをもたせる。	・仲間と運動をする中で、体と心の関係を理解させ、仲間の体からのメッセージを敏感にキャッチする事を話す。																
展 開	1 ◇体ほぐしの運動の内容をできるだけ多く知り、それぞれの運動を身に付けることができる。  ・仲間、心、体、心と体をキーワードに運動を行う。  ・人数構成→固定のグループをつくる。 1人、G内のペア（トリオ）、グループ、学級  以上の事を加味した具体的な運動を行う。	◆仲間の指示でまとまって活動できる。 ・集合の意識 ・一人一人の参加態度	<p>《体ほぐしの運動の体験》</p> <table border="1"> <tr> <td>仲 間</td> <td>①</td> <td>②</td> <td>③</td> </tr> <tr> <td>心</td> <td>④</td> <td>⑤</td> <td>⑥</td> </tr> <tr> <td>体</td> <td>⑦</td> <td>⑧</td> <td>⑨</td> </tr> <tr> <td>心と体</td> <td>⑩</td> <td>⑪</td> <td>⑫</td> </tr> </table> <p>～具体例～ ①風船遊び                      ②人間丸太運び ③人間知恵の輪                ④円形コミュニケーション ⑤地藏倒し                      ⑥グランドワーク ⑦ペアでのストレッチ        ⑧いろいろウォーキング ⑨寝てみよう                  ⑩いろいろ縄跳び ⑪手軽にランニング          ⑫弾んで踊ろう</p>	仲 間	①	②	③	心	④	⑤	⑥	体	⑦	⑧	⑨	心と体	⑩	⑪	⑫	・できるだけ多くの「体ほぐしの運動」を行うことで、その運動の意味とやり方を理解させる。 ・体ほぐしの運動を行いながら運動の感じと構成人数の表を埋めることにより運動の内容について理解を深める。 ・単なる交流に終わってしまわないように体に関わる気付きや調整を意識した声かけを行う。 ・体への気付きや調整具合についてのつぶやきを価値付ける。（特に気付きはポジティブに捉えることができるように） ・運動の構成を自分たちでできるようにペアの段階から、自分の選択・決定する場を設ける。 ・授業の始めと途中と最後に体の状態を記述することで自分の体について考えさせる。 ・昨日の自分と比較して自分の体の状態がどうであるか発問することにより、状態に気付かせる。また生徒からそのような意見があれば取り上げ価値付ける。	・仲間と声を掛けあって、集合したり、運動を教えあったりしているか確認をする。そのような生徒がいれば価値付ける。 ・特定のグループで行う際、グループの役割を果たしながら活動できる生徒を認める。 ・うまくできない仲間に温かく接し、援助する姿や、安心して活動できる雰囲気全体に価値付ける。 ・仲間と共に運動する中で仲間の体から感じることや自分との比較から体について気付くような発言があれば認める。
	仲 間	①	②	③																	
	心	④	⑤	⑥																	
体	⑦	⑧	⑨																		
心と体	⑩	⑪	⑫																		
2 ◇体ほぐしの運動の内容を知ると共に、心と体の状態に応じた体ほぐしの運動をペア及びグループで行うことができる。 ・ウォーミングアップで新しい運動を取り入れる。	◆仲間とかかわる楽しさを感じ、声をかけ合って学習できる。 ・励ましの声 ・賞賛の声 ・アドバイスの声	<p>《体ほぐしの運動の体験+グループで運動を選択し実践》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループの構成（L、M0）を生かす</li> <li>・ペアやトリオの少人数で、自分に適した運動を選ぶ場を設定する。</li> </ul> <p>・仲間、心、体、心と体をキーワードに運動を構成していく。 《ウォーミングアップ+グループで運動を構成し実践》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで運動を選択させる際、活動時間や場を限定して、運動を構成させる。</li> <li>・仲間、心、体、心と体をキーワードに運動を行う。</li> </ul>	・運動の構成を自分たちでできるようにペアの段階から、自分の選択・決定する場を設ける。 ・授業の始めと途中と最後に体の状態を記述することで自分の体について考えさせる。 ・昨日の自分と比較して自分の体の状態がどうであるか発問することにより、状態に気付かせる。また生徒からそのような意見があれば取り上げ価値付ける。	・仲間と積極的に関わってうまく運動をやらうとする態度を認める。																	
3 ◇心と体の状態に応じた体ほぐしの運動をグループの中で主体的に行うことができる。	◆仲間のよさを認め合いながら、互いに高まり合うことができる。 ・アドバイスの声 ・仲間に対する貢献の態度→信頼 ・よりよくなろうとする声かけ	<p>《ウォーミングアップ+グループで運動を構成し実践》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで運動を選択させる際、活動時間や場を限定して、運動を構成させる。</li> <li>・仲間、心、体、心と体をキーワードに運動を行う。</li> </ul>	・昨日の自分と比較して自分の体の状態がどうであるか発問することにより、状態に気付かせる。また生徒からそのような意見があれば取り上げ価値付ける。	・仲間の指示で互いのよさを認めあったり、更に高まりあったりする声かけを認め価値付ける。																	
評 価 5	◇個人の運動に対する態度の変容及び本単元の運動面での成果について振り返ることができる。	◆本単元での仲間に対する態度の変容及び集団面での成果について振り返ることができる。	・個々で学習活動全体を振り返る。 →自分の心と体の状態について →仲間との交流について	・運動を行ってみての他単元との比較や感想を取り上げ紹介することで更にこの運動の価値を深める。	・仲間と運動することのよさや仲間がいるからこそその楽しさを具体的に取り上げ、広める。																