

5. 指導と評価の計画 ○○中学校 第1学年 8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 学習 I	オリエンテーション ○単元全体の見通しを持つ ○メニューカードを作成し、これまでの取組を振り返る ○学習の約束の確認をする ○学習カードの使い方を知る	① 体力を高める運動の必要性を受け止め、体力を高めようとする。 → A : 自ら進んで ② 体の状態を意識し、運動をする上での安全に留意しようとする。 → A : 確かめようとする			
2 3 学習 II	ねらい-1 : 固定グループ ○高めたい力ごとの体力アップに取り組む ◆走る◆投げる◆跳ぶ◆筋力 ◆柔軟性◆素早さ◆持久力 ※各人が作成したメニューカードをもとにローテーションで体力アップに取り組む	① 体力を高める運動の必要性を受け止め、体力を高めようとする。 → A : 自ら進んで	③ 学習に向けて具体的な高め方を見つけている。 → A : 自らの力に応じて改善している	④ 体力を高める運動の行い方を身につけている。 → A : 高めたい力に応じて確実に	
4 5 6 7 学習 II	ねらい-2 : めあて別グループ ○自分の高めたい力に向けたトレーニングをしたり、高まった力を確かめたりする ◆運動内容◆時間◆運動強度 ◆回数◆インターバル 他 ※ねらい-1をもとに自分に合ったメニューを作成し体力アップに取り組む	② 体の状態を意識し、運動をする上での安全に留意しようとする。 → A : 確かめようとする	③ 学習に向けて具体的な高め方を見つけている。 → A : 自らの力に応じて改善している	④ 体力を高める運動の行い方を身につけている。 → A : 高めたい力に応じて確実に	⑤ 体力を高める運動の意義とその行い方を言ったり、書いたりしている。 → A : 自らの行動と関連づけて説明している
8	○本単元で作りに上げてきた体力アップメニューを確認し、学習の振り返りをする				⑤ 体力を高める運動の意義とその行い方を言ったり、書いたりしている。 → A : 自らの行動と関連づけて説明している
<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>		<p>① 運動前後の体の状態(変化)を記録している。(観察)</p> <p>② ケガの防止や、場の安全に留意した取り組みをしている。(観察)</p>	<p>③ 具体的な高め方を決定したり、再構成したりしている。(学習カード)</p>	<p>④ 内容、時間、強度、回数、インターバルを確認させながら運動している。(観察)</p>	<p>⑤ 運動の構成例や運動結果をもとに発言したり、学習カードに記録したりしている。(学習カード・発言)</p>

4 単元の評価規準

○ 領域「A-体づくり運動-1」

○ 学習指導要領の内容

(1) 自己の体に関心を持ち、自己の体力や生活に応じた課題を持って次の運動を行い、体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動

(ア) 自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするためのいろいろな手軽な運動や律動的な運動

イ 体力を高める運動

(ア) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動

(イ) 力強い動きを高めるための運動

(ウ) 動きを持続する能力を高めるための運動

(2) 体づくり運動に対する関心や意欲を持って互いに協力して運動ができるようにする。

(3) 自己の体力や生活に応じて体ほぐし野運動の行い方と体力の高め方を工夫することができるようにする。

○ 単元の評価規準 (体力を高める運動)

		関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評 価 規 準	内 容 の ま と め	体づくり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。※体ほぐしの運動は技能の観点から削除	体づくり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、課題に応じた体づくり運動の構成の仕方を理解し、知識を身につけている。
各 単 元 年 の に お け る 評 価 規 準	一 年	体力を高める運動に対する関心や意欲をもち、安全に留意して運動をしようとする。	自分の体力に応じて、体力の高め方を工夫している。	自分の体力に応じて、体力を高めるための運動ができる。	体力を高める運動の必要性や運動の行い方を理解するとともに、運動の構成の仕方を理解し、知識を身につけている。
	二 年	体力を高める運動に対する関心や意欲をもち、互いに協力して運動をしようとする。	自分の体力や目的に応じて、体力の高め方を工夫している。	自分の体力や目的に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。	体力を高める運動の必要性や運動の行い方を理解するとともに、課題に応じた運動の構成の仕方を理解し知識を身につけている。
	三 年	体力を高める運動に対する関心や意欲をもち、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。	体力を高める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、知識を身につけている。

○ 学習活動における具体的評価規準

	十分満足できる状況 (A)	おおむね満足できる状況 (B)	努力を要すると判断した生徒への手だて (C)
関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	【 1 年 】		
	①体づくり運動の必要性を受け止め、自ら進んで体力を高めようとする。 ②体の状態を意識し、運動をする上での安全を確かめようとする。	①体力を高める運動の必要性を受け止め、体力を高めようとする。 ②体の状態を意識し、運動をする上での安全に留意しようとする。	①現状を正しく認識させるための資料をもとに確認させる。 ②準備運動を含め、安全面に留意した取り組みをさせる。
	【 2 年 】		
	①進んで仲間と協力して、運動に取り組もうとする。	①仲間と協力して、運動に取り組もうとする。	①ペアやグループの仲間との連携のよさを説明し、取り組ませる。
【 3 年 】			
①体力を高める運動の必要性を正しく受け止め、自ら進んで体力を高めようとする。	①体力を高める運動の必要性を正しく受け止め、体力を高めようとする。	①レーダーチャートを元に、三年間の自分の体の力の変化を確認させる。	

	十分満足できる状況 (A)	おおむね満足できる状況 (B)	努力を要すると判断した生徒への手だて (C)
思考・判断	【1年】		
	③学習に向けて、 <u>自らの力に応じて具体的な高め方を改善している。</u>	③学習に向けて具体的な高め方を見つけている。	③具体的な高め方を説明し、選ばせる。
	【2年】		
	②自分の体力や目的に応じて <u>自分に応じた具体的な高め方を選んで</u> いる。	②自分の体力や目的に応じて具体的な高め方を見つけている。	②レーダーチャートを基に具体的な高め方を説明し、選ばせる。
	【3年】		
②自分の体力や生活に応じて <u>自分に応じた具体的な高め方を選んで</u> いる。	②自分の体力や生活に応じて具体的な高め方を見つけている。	②レーダーチャートを基に3年間の具体的な高め方を説明し、選ばせる。	
	十分満足できる状況 (A)	おおむね満足できる状況 (B)	努力を要すると判断した生徒への手だて (C)
技能	【1年】		
	④ <u>高めたい力に応じて、体力を高める運動の行い方を確実に身につけて</u> いる。	④体力を高める運動の行い方を身につけている。	④体力の高まりを感じられる手立てを用意し、確認させながら取り組ませる。
	【2年】		
	③自分の体力や生活に応じて体力を高める運動を身につけ、 <u>進んで</u> 体力を高めることができる。	③自分の体力や生活に応じて体力を高める運動を身につけ、体力を高めることができる。	③高めたい力と具体的運動との関わりを副読本などの資料から選ばせ、取り組ませる。
	【3年】		
③自分の体力や生活に応じて体力を高める運動を身につけ、 <u>自ら合理的に</u> 体力を高めることができる。	③自分の体力や生活に応じて体力を高める運動を身につけ、合理的に体力を高めることができる。	③高めたい力と具体的運動との関わりを副読本などの資料から選ばせ、取り組ませる。	
	十分満足できる状況 (A)	おおむね満足できる状況 (B)	努力を要すると判断した生徒への手だて (C)
知識・理解	【1年】		
	⑤体力を高める運動の意義とその行い方を <u>自らの取組と関連づけて説明</u> している。	⑤体力を高める運動の意義とその行い方を言ったり、書いたりしている。	⑤単元のねらいや計画から学習の見通しを持たせたり、いくつかの行い方の例から選択させてポイントを確認させる。
	【2年】		
	④ <u>自分の課題に応じた</u> 体力を高める運動の構成の仕方や活用の仕方を言ったり、書いたりしている。	④課題に応じた体力を高める運動の構成の仕方や活用の仕方を言ったり、書いたりしている。	④運動の構成例から選択させ、自分に必要な運動の仕方を考えさせる。
	【3年】		
④ <u>自分の課題に応じた</u> 体力を高める運動の構成の仕方や活用の仕方、心身への効果を具体的事例を上げて説明している。	④体力を高める運動の構成の仕方や活用の仕方、心身への効果を言ったり書いたりしている。	④レーダーチャートから導き出した高めたい力と自分の取り組みを具体的に確認させ、取り組ませる。	

1 単元名 「**体力を高める運動**」 体づくり運動領域

2 単元について

(1) 運動の特性について

体づくり運動は、体の調子を整えるなどの体ほぐし運動や体力の向上をねらいとして行われる運動である。この領域では、運動の必要性についての理解を深めるとともに、ねらいを持って自己の体力や生活に応じてどのような運動をどのように実施すればよいかを工夫し、計画を立てて実施できる資質や能力を育成することが学習の内容となる。

(2) 系統について

体づくり運動に関しては、小学校 5 年生から領域が起こされている。小学校では、「自己の体に関心を持ち、ねらいを持って運動を行う」となっているが、中学校では、そこに「自己の体力や生活に応じた課題を持って」という内容が加わる。内容面では、小学校では、(ア) (イ) と 2 つの内容で構成されており、中学校では (イ) の内容が 2 つに分かれて、3 つの内容が示されている。これは、中学校という時期による内容の広がりであると考えられる。

(3) 生徒の実態について (本学級の生徒は)

本校は一小・一中の中学校であり、学級も二クラスであるため、比較的仲間とのかかわりはあるが、かえってそのことがマイナス面になることも授業の中では見られる。保健体育の学習に関しては、意欲的に取り組める生徒がほとんどではあるが、自らメニューを作成したり、工夫したりする中で学習を進めていくことに関しては苦手とする傾向にある。

本単元に関しては、次の通りである。(チャートの形で 2 タイプに分類)

凸凹タイプ: 男子 14 名・女子 2 名 バランスタイプ: 男子 15 名・女子 3 名

高めたい力: 走る・投げる・跳ぶ・筋力・素早さ・柔軟性・持久力

(男 女) (7 2) (1 1) (0 0) (8 14) (2 1) (7 4) (6 2)

夏休み中に取り組んだ「体力アップ」に関しては、成果の確認ができなかったり、計画通りできていないことなどもあってか満足できたと答えた生徒は 3 名であった。しかし、何らかの体力の高まりを感じている生徒は 23 名 (男 10 女 13) であり、今回の学習の中においても学習内容に取り入れていけるものと考えられる。体力テストに関しての再測定への希望は予想に反して少なく、記録や回数へのこだわりは少ないことが伺える。

(4) 指導にあたって

以上のことから本単元にあたっては次のことに留意して学習を進めていきたい。

体力向上に向けたトレーニングとしての意識をしっかりと植え付けていくために、記録や回数で競わせるのではなく、時間内のメニュー作成に重点を置いた学習にしていきたい。また、自ら工夫することへの抵抗がある生徒が多いことから「ねらい 1」では、紹介カードをもとに選択してトレーニングしていくことから始め、「ねらい 2」では、与えられた時間内で自分にあった計画を立て、具体的内容を深めていけるようにしていきたい。記録測定については結果の向上が最終目標ではなく、タイプの変更がチャートに表れていくように再測定後のグラフ作成や、新たなめあてづくりなどにかかわりをもっていきたい。

単元全体を通して、運動への関わりを持たせていけるように一人一人の体力の現状に合わせたメニューづくりや場づくりを行うとともに、人権教育上の配慮を常に心がけていきたい。

3 単元の目標

- (1) 体力を高める運動に対する関心や意欲をもって、安全に留意して運動することができる。(関心・意欲・態度)
- (2) 自分の体力に応じて体力の高め方を工夫することができる。(思考・判断)
- (3) 自分の体力に応じて体力を高めるための運動ができる。(技能)
- (4) 体力を高める運動の必要性や運動の行い方を理解するとともに、運動の構成の仕方を理解し、知識を身につけることができる。(知識・理解)

4 単元の評価規準 (別添)

5 指導と評価の計画 (別添)

6 本時の学習

(1) 本時の目標

- ① 体力を高める運動に意欲を持ち、安全に留意して運動することができる。(関心・意欲・態度)
- ② 自分の体力に応じてメニューを作成し、体力の高め方を工夫することができる。(思考・判断)
- ③ 自分の体力に応じて体力を高めるための運動ができる。(技能)

(2) 本時の展開

過程	時間	学習活動及び学習内容	指導と評価 (評価の視点) ☆発問	備考																														
導入	10分	1 アリーナを5周走り、体をほぐす 2 準備運動をする(補充運動) 3 本時の学習の確認をする	◎初めの活動場所に学習用具を置き、ランニングで体をほぐさせる。 ◎本時の運動をイメージさせ、ストレッチをさせる。特に自分の活動に関する部分について入念に動かすよう指示する。その際、健康状態のチェックをする。 ◎あいさつ、人数確認後単元の目標と本時の位置づけを確認させ、これまでの学習を振り返らせる。	○かご ○活動場所表 ○学習の約束 ○単元計画表																														
展開	35分(2)	4 学習計画に沿った15分間のメニュー①の活動を行う(15分) <table border="1" style="margin-left: 20px; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>メニュー①</th> <th>メニュー②</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>走る</td> <td>3人</td> <td>2人</td> </tr> <tr> <td>投げる</td> <td>5人</td> <td>4人</td> </tr> <tr> <td>跳ぶ</td> <td>2人</td> <td>2人</td> </tr> <tr> <td>素早さ</td> <td>3人</td> <td>4人</td> </tr> <tr> <td>筋力</td> <td>15人</td> <td>12人</td> </tr> <tr> <td>柔軟性</td> <td>13人</td> <td>11人</td> </tr> <tr> <td>持久力</td> <td>2人</td> <td>4人</td> </tr> <tr> <td>測定</td> <td>6人</td> <td>4人</td> </tr> <tr> <td>入力</td> <td>2人</td> <td>1人</td> </tr> </tbody> </table>		メニュー①	メニュー②	走る	3人	2人	投げる	5人	4人	跳ぶ	2人	2人	素早さ	3人	4人	筋力	15人	12人	柔軟性	13人	11人	持久力	2人	4人	測定	6人	4人	入力	2人	1人	◎各自で立てた15分間のメニューをもとに活動させる。 ○下記の視点をもとに一人一人の活動に対して関わりながら、指導していく。 ☆高めたい力を意識した自分のメニューに挑戦しよう ◆安全面に配慮しているか(①) ・ランニングと他の運動との場所の確認させる ◆高めたい力に沿った運動であるか(②) ・高めたい力が明確になっているかを意識させる ◆一人一人の力に応じたメニューになっているか(②) ・運動とインターバルとの関連を確認させる ◆運動量は十分であるか(③) ・回数、時間、強度で自己評価させる ○活動場所表をから、スペースを有効に使えるよう配慮する。 ○高めたい力の選択人数に偏りがあり、場所が集中しがちなので15分間の中で一部、他の高めたい力の運動を入れたり、測定などを計画に盛り込むようにさせる。 ○脈拍は、始めに平常時の回数を測定させ目安とする。 ○測定者には、事前の記録を確認させておく。 ○パソコン入力者については、前回のチャートとの違いを振り返り、まとめさせて発表させる。	○安全確認の仕方 ○音楽 ○活動用具 ・カラーコーン ・ペットボトル ・ハードル ・なわとび ・ボール 等
	メニュー①	メニュー②																																
走る	3人	2人																																
投げる	5人	4人																																
跳ぶ	2人	2人																																
素早さ	3人	4人																																
筋力	15人	12人																																
柔軟性	13人	11人																																
持久力	2人	4人																																
測定	6人	4人																																
入力	2人	1人																																
	(3)	5 メニュー①の振り返りとメニュー②の確認を行う(5分)	☆ポイントを絞って自分のメニューの再構成をしよう ◎メニュー①の取組について自己評価し、メニュー②の活動場所や内容の確認をさせる。(②) ・運動内容、時間、回数、(強度)の観点で振り返り、メニュー②の中でも気をつけることができる視点については修正し、取り組めるようにさせる。	○メニューの作り方																														
	(15)	6 学習計画に沿った15分間のメニュー②の活動を行う(15分)(人数は上記参照)	☆メニュー①の運動と反省をもとにメニュー②に取り組もう ◎各自で立てた15分間のメニューをもとに活動させる。 ・メニュー①の振りかえりをもとに活動できているか同様の視点をもとに一人一人の活動に対して関わりながら、指導していく。	○安全確認の仕方 ○音楽 ○活動用具																														
まとめ	5分	7 整理運動をする 8 学習のまとめをする	・入念に手首、足首や指・首などを動かすよう指示する。その際、健康状態のチェックをする。 ・本時の振り返りをさせ、次時の学習計画を立てさせる。 ・あいさつ、汗の始末をすることを伝える。	○整理運動の仕方 ○学習の進め方																														