

平成〇〇年△△月□□日 ◇曜日 ▽校時
第1学年 △組(男子〇〇名、女子△△名)
場 所 体育館
指導者 ○ ○ ○ ○

1 単元名 体づくり運動(体力を高める運動)

※「領域」「型:種目」または「種目」を記載する。

2 単元の目標(第1学年及び第2学年の2学年分) *()は第2学年で取り上げる内容

- (1) 体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。
 ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
 イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせる運動の計画に取り組むこと。(運動)
- (2) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、(分担した役割を果たそうとすること)などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。(態度)
- (3) 体づくり運動の意義と(行い方)、運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。(知識、思考・判断)

※ 「学習指導要領の内容」から語尾を「~できるようにする」に変えて記載する。
※ 「技能」(体づくり運動は「運動」)、「態度」、「知識、思考・判断」の順とする。

3 運動の一般的特性(例)

体づくり運動は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域である。「体ほぐしの運動」は、「心と体の関係に気付く」こと、「体の調子を整える」こと、「仲間と交流する」ことをねらいとして行われる運動である。「体力を高める運動」は、「多様な動きをつくる運動(遊び)」で身に付けた動きや組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりしながら、家庭や実生活で生かせることをねらいとする運動である。

その領域や内容の運動の特性を明記する。
(中学校学習指導要領解説 保健体育編 P29・30参考)

4 生徒の実態

(1) 運動に触れる楽しさの体験状況

生徒のこれまでの運動経験や日常的な運動活動について、この単元にかかわる内容を明記する。

(2) 「態度」、「思考・判断」に関する学習体験状況

これまでの体育学習において、「態度」、「思考・判断」の内容はどのような指導が行われ、学習を進めるに当たって必要な力がどの程度身に付いているかを明記する。

(3) 技能(体づくり運動は「運動」)の習得状況

これまでの体験において「技能」(運動)の内容はどの程度身に付いているのか。また、体験にかかわる具体的な人数等を明記する。(体育学習、少年団活動、部活動等)

※ 2学年毎に指導内容が示されているので、当該学年の前後の系統性も踏まえた記述を加える。
(第1学年であれば、今年度の指導及び小学校での習得状況を記述する。)

(4) 体力の状況

新体カテストのデータから単元とかかわる体力や学校として伸ばしたい体力の状況について明記する。

5 学習を進めるに当たって

上記の児童生徒の実態から、教師がどのような内容に力点を置き指導していくかを具体的に明記する。その際に、単元の目標を具現化するための教師の意図的・計画的な指導が明記されなければならない。また、体力向上に向けた具体的な取組についても明記する。

※「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の順で表示する。
 ※指導内容をあらかじめ2学年に分けて設定し、「●」は当該学年、「・」は当該学年以外、「◎」は2学年共通を示す。

6 単元の評価規準（●第1学年 ・第2学年 ◎第1・2学年共通）

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の知識・理解
単元 の 評 価 規 準	◎体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ●仲間の学習を援助しようとしている。 ◎健康・安全に留意しようとしている。	・体ほぐしのねらいである「心と体の関係に気付く」、「体の調子を整える」、「仲間と交流する」ことを踏まえて課題に応じた活動を選んでいる。 ・関節や筋肉の働きに合った合理的な運動の行い方を選んでいる。 ◎ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ●仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ●仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。	●体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・体づくり運動の行い方について、学習した具体例を挙げている。 ◎運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。 ③健康・安全に留意しようとしている。	①ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 ②仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ③仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。	①体づくり運動の意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②運動の計画の立て方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

「単元の評価規準」については、「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料【中学校 保健体育】」平成23年11月<国立教育政策研究所 教育課程研究センター 作成>のP22、23の評価規準の設定例をそのまま転記する。

※ 学習活動に即した評価規準については、単元の評価規準を具体化した内容を表記するが、そのままでもよい。

7 単元の学習計画及び評価計画 (例)

時間	1	2	3	4	5	6	7
指導内容	③健康・安全 知①体づくり運動の意義	②仲間の援助	①積極的に取り組む	知②運動計画の立て方	思①運動例の組合せ方を見付けている	思②役割に応じた活動の仕方を見付けている。	
0	1 オリエンテーション ・学習のねらいを確認する。 学習の進め方を知り、学習の見通しを把握する。	ねらい1 体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を、それぞれ安全で合理的に高めることのできる適切な運動の行い方があることを理解する。		ねらい2 ねらいが異なる運動例を効率よく組み合わせる計画に取り組む。			
10	1 用具や場の準備 学習のねらいを確認する 2 体ほぐしの運動をする。 ・ストレッチング (一人・ペア) ・用具などを用いた運動 ・リズムダンス				1 用具や場の準備 2 学習のねらいを確認する		
20	・授業のルールの確認 2 体づくり運動の意義についての説明を聞く。 3 体ほぐしの運動をする。 ・ストレッチング (一人・ペア) ・集団遊び ・リズムダンス	4 体力を高める運動を行う。 体の柔らかさを高めるための運動 ①腕を振る、回す ②体をねじる ③首のストレッチ ④肩・胸のストレッチ ・力強い動きを高めるための運動 ①腕屈伸 ②二人組で背負って移動 ③重いものを押す、引く、投げる 受ける	・巧みな動きを高めるための運動 ①空間を設定した歩き・走り ②エレベーター ③背中バランス ・動きを継続する能力を高めるための運動 ①一定の時間や回数を縄跳びや走運動 ②自己で決めた時間や回数を縄跳びや走運動	4 効率よく体力を高めることのできる運動計画を作成する。 ・運動例の資料を参考にして、高めたい体力の運動計画をグループで作成する。 ・ねらいを実現するためにお互いにアドバイスをしながら話し合いを行う。	4 作成した運動計画を他のグループとお互いで見合ってアドバイスをもらう。 5 アドバイスをもとに、運動計画の改善を話し合う。	4 体力を高める運動の実践発表会 ①開会の言葉 ②実施上の注意 ③発表会 ④アドバイスタイム ⑤先生からの言葉 ⑥閉会の言葉	
30							
40	4 振り返り・片付け ・学習カードの活用の方について確認	5 振り返り 6 整理運動・片付け	6 振り返り 7 整理運動・片付け	5 作成した運動計画の実践を行う。 6 振り返り 7 整理運動・片付け	6 作成した運動計画の実践を行う。 7 振り返り 8 整理運動・片付け	5 振り返り 6 整理運動・片付け	
50		5 振り返り 6 整理運動・片付け	6 振り返り 7 整理運動・片付け	5 作成した運動計画の実践を行う。 6 振り返り 7 整理運動・片付け	6 作成した運動計画の実践を行う。 7 振り返り 8 整理運動・片付け	5 振り返り 6 整理運動・片付け	
関			③	②	①		
思		③			①	②	
知	①			②			
準備物							

学習活動に即した評価規準との整合性を図るとともに、本時の目標の語尾は「できるようにする」とする。

8 本時の学習（6 / 7 時間）

(1) 本時の目標

- ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例の組み合わせ方を見付けることができるようにする。 (思考・判断)

(2) 本時の評価項目

- ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。 (思考・判断)

9 学習指導過程（例）

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	○：評価項目 (評価方法) 【Aの例】	「努力を要する」状況と判断される児童への手立て
はじめ 5	本時の目標（学習内容）を実現するために、どのように学習活動を仕組んでいくのかを具体的に明記する。	本時の目標を実現するために、どのような指導を行うかを教師の立場から具体的に明記する。学習内容や学習活動に応じた留意点を明記する。		
	1 用具や場の準備をする。 2 集合、整列、挨拶、健康観察			
なか 40	3 本時のねらいを確認する。			
	効率よく高める運動例の組み合わせ方を見付けて、運動を楽しもう。			
	4 体ほぐしの運動をする。 ・リズムダンス ・用具を用いた運動	・音楽を流し、心が弾むように運動できるようにする。		
	5 作成した運動計画を他のグループとお互いで見合ってアドバイスをする。	・アドバイスのポイントを説明する。	評価する学習活動の場面と横並びにする。評価項目をそのまま明記し、評価方法及び【Aの例】を記載する。	具体的な手立てを明記する。
6 アドバイスをもとに運動計画の改善を話し合う。	・アドバイスを参考に運動計画の改善ができるようにする。	○ <u>ねらいや体力に応じて効率よく高める運動例の組み合わせ方を見付けている。</u> (思考・判断) 【Aの例】 運動例の組み合わせ方を適切に見付けている。	実際に運動を行ったり、学習カードに記載したりする際に個別に助言する。	
7 作成した運動計画の実践を行う。	・改善した運動計画が適切であるか考えながら運動するよう助言する。			
まとめ 5	8 本時を振り返る。	・改善後の運動計画について考えさせる。		
	9 整理運動、片づけをする。			