

指導と評価の計画【高等学校 科目：体育】

領域：体づくり運動

年次：入学年次の次の年次以降（2年次）

単元の目標										
単元の目標	知識及び運動	次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようにする。 イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。								
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。								
	学びに向かう力、人間力等	体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。								
時	1	2	3	4	5	6	7	8	授業づくりのポイント	
学習の流れ	0	オリエンテーション 運動用具等の安全確認、準備運動、健康観察、本時の目標、本時の内容・流れ等の確認								・3つの資質、能力の内容をバランスよく配置する。 ・主体的な学習が行うことができるようにする。 ・様々な違いに応じた課題や挑戦などを尊重できるようにする。 ・多様な関わり方を経験できるようにする。 ・ICTを効果的に活用できるようにする。
	10	健康・安全の知識確認 思① 知①	・ストレッチ ・補強運動	・補強運動	【記録測定】 ・立ち幅とび	・鬼ごっこ ・キャッチボール	・ハンドボール 投げ ・投球動作の確認	【記録測定】 ・持久走		
	20	・ストレッチ ・補強運動 (態①)	・しっぽ取り ・鬼ごっこ	【記録測定】 ・反復横とび ・上体起こし ・長座体前屈	・ショートダッシュ ・クラウチング スタート練習	・ショートダッシュ ・クラウチング スタート練習 知②	・ハンドボール 投げ ・投球動作の確認	態① 【記録測定】 ・ハンドボール 投げ 態①		
	30	【ランニング】 ・時間走 ・ペース走 ・インターバル走 態③			○ICT活用 (態②)	【記録測定】 ・50m走	○ICT活用 態②	態① 【振り返り】 ・体力テスト記録用紙記入 ・運動の計画と見直し 知③ 思②		
	40									
50	整理運動、本時のまとめ、記録カード記入、次時の課題など									
評価機会	知識			①		②		③	総括的な評価 観察・記録カード	
	思・判・表		①					②		
	態度	(①)		③	(②)		②	①		観察
単元の評価規準	知識	①緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることについて、言ったり書き出したりしている。 ②体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ③調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直していることについて、言ったり書き出したりしている。								
	思・判・表	①体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ②生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。								
	態度	①体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。 ③危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保しようとしている。								