

指導と評価の計画【高等学校 科目：体育】

領域：H 体育理論 単元名：2 運動やスポーツの効果的な学習の仕方 年次：入学年次の次の年次以降（2年次）

単元の目標	知識	ア 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解することができるようにする。 (ア) 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること。また、期待する成果に応じた技能や体力の高め方があること。さらに、過度な負荷や長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があることについて理解することができるようにする。
	思考力、 判断力、 表現力等	イ 運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。
	学びに向かう力、 人間性等	ウ 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。

時間	学習内容（小単元名）	学習活動	知識	思・判・表	態度	評価方法等
1	スポーツの技術と戦術	オリエンテーション・グループディスカッション	①		(①)	観察・学習カード（ICT） 
2	技能の上達過程と練習	グループディスカッション・学習カード記入	②			
3	効果的な動きのメカニズム	グループディスカッション				
4	技能と体力	グループディスカッション	②	①		
5	体力トレーニング	グループワーク【ICT活用】	②			
6	運動やスポーツでの安全の確保	グループワーク・発表	①	①	①	
7	学習内容の確認	グループディスカッション		②		
			総括的な評価			

単元の 評価 規 準	知識	①	（ア）運動やスポーツの技能は、体力と相互に関連しており、技能は、体格や体力との関連で発揮されること、運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に関連した体力を高めることが必要になること、期待される成果に応じた技能や体力の高め方があること、運動やスポーツを行う際、個人の体力に不適切で過度な負荷や一定部位への長期的な酷使は、けがや疾病の原因となる可能性があること、これらを予防することでスポーツが未永く継続できることについて、言ったり書き出したりしている。
		②	（ウ）運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること、これらの段階に応じて、効果的に上達を図るためには、良い動きを参考として自己の課題を設定すること、課題解決のための自己に適した練習方法を選択すること、自己観察や他者観察を通して課題を発見し解決すること、上達に応じて次の課題を設定することといった取り組み方が運動の継続に有効であること、技能の獲得には、一定の期間がかかることを踏まえ、解決すべき課題を意識した上で、繰り返し取り組むことが安定した技能の定着につながるということについて、学習した例を挙げている。
	思・判・表	①	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、概念と自己の状況を関連付けたりして、自己や社会についての課題を発見している。
		②	・運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、習得した知識を基に、環境の異なる場所や変化を想定して、危険を予見し回避するための自己の提案を言葉や文章などを通して他者に伝えている。
	態度	①	・運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。