

H 体育理論 第2学年

(2) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

単元の目標、単元の評価規準をもとに単元を構想しましょう。

【単元構想】



単元名	H 体育理論 第2学年 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方		
単元の目標	<p>(1) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、理解することができるようにする。</p> <p>(ア) 運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できることについて理解できるようにする。</p> <p>(イ) 運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることについて理解できるようにする。</p> <p>(ウ) 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること。</p> <p>(2) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、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。</p> <p>(3) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組むことができるようにする。</p>		
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	<p>①運動やスポーツは、心身両面への効果が期待できることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。体との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことは、身体の発達やその機能、体力や運動の技能を維持、向上させるという効果があることや食生活の改善と関連させることで肥満予防の効果が期待できることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>心との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことで達成感を得たり、自己の能力に対する自信をもったりすることができること、ストレスを解消したりリラックスしたりすることができること、などの効果が期待できることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>②体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等の様々な違いを超えて、運動やスポーツを行う際に、ルールやマナーに関して合意形成することや適切な人間関係を築くことなどの社会性が求められることから、例えば、違いに配慮したルールを受け入れたり、仲間と教え合ったり、相手のよいプレイに称賛を送ったりすることなどを通して社会性が高まることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>③運動やスポーツの課題を解決するための合理的な体の動かし方などを技術といい、技能とは、合理的な練習によって身に付けた状態であること、技能は個人の体力と関連していることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>各種の運動の技能を効果的に獲得するためには、その領域や種目に応じて、よい動き方を見付けること、合理的な練習の目標や計画を立てること、実行した技術や戦術、表現がうまくできたかを確認すること、新たな課題を設定することなどの運動の課題を合理的に解決する学び方があることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p>	<p>①運動やスポーツが心身及び社会性に及ぼす効果、運動やスポーツの学び方、安全な運動やスポーツの行い方について、習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断しているとともに、自己の意見を言語や記述を通して他者に</p>	<p>①運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方を理解することや、意見交換や学習ノートの記述などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る活動などに積極的に取り組もうとしている。</p>

	<p>④安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した計画を立案すること、体調、施設や用具の安全を事前に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や水分補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p>	<p>伝えている。</p>	
単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
<p>運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方を理解し、日常生活で各自の多様な立場で運動やスポーツに積極的な関わり方をする生徒。</p>			
単元を通した学習課題		本単元で働かせる見方・考え方	
<p>運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方を知り、日常生活において、自分がどのように運動やスポーツに関わっていくのか考えよう。</p>		<p>運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方に着目し、現在および将来における自己の適性等に応じた、多様な関わり方と関連付けている。</p>	

【指導と評価の計画】


時	学習活動	評価の観点等 <small>★は記録に残す評価の場面で「具体的評価規準」</small>
第1時	<ol style="list-style-type: none"> 1 これまでに運動やスポーツをして、よかったことやうれしかったことについて意見を出し合う。 2 運動やスポーツは体の発達をうながし、健康を増進することを理解する。 3 運動やスポーツは達成感や自信をもたらし、ストレスを軽減することを整理する。 4 運動やスポーツは社会性を高めることを確認する。 5 学習したことをもとに、みんなが楽しめる大会を考える。 	<p>★【知①】運動やスポーツは、心身両面への効果が期待できることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。体との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことは、身体の発達やその機能、体力や運動の技能を維持、向上させるという効果があることや食生活の改善と関連させることで肥満予防の効果が期待できることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。心との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことで達成感を得たり、自己の能力に対する自信をもったりすることができること、ストレスを解消したりリラックスしたりすることができること、などの効果が期待できることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>（方法：ワークシート・発言）</p> <p>★【知②】体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等の様々な違いを超えて、運動やスポーツを行う際に、ルールやマナーに関して合意形成することや適切な人間関係を築くことなどの社会性が求められることから、例えば、違いに配慮したルールを受け入れたり、仲間と教え合ったり、相手のよいプレイに称賛を送ったりすることを通して社会性が高まることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。（方法：ワークシート・発言）</p>
第2時	<ol style="list-style-type: none"> 1 運動やスポーツには、種目特有の技術や戦術があることを理解する。 2 技術や戦術を身につける効果的な学び方があることについて整理する。 3 学習したことを確認し、課題に応じた練習計画を立てる。 	<p>★【知③】運動やスポーツの課題を解決するための合理的な体の動かし方などを技術といい、技能とは、合理的な練習によって身に付けた状態であること、技能は個人の体力と関連していることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。各種の運動の技能を効果的に獲得するためには、その領域や種目に応じて、よい動き方を見付けること、合理的な練習の目標や計画を立てること、実行した技術や戦術、表現がうまくできたかを確認すること、新たな課題を設定することなどの運動の課題を合理的に解決する学び方があることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>（方法：ワークシート・発言）</p> <p>★【思①】運動やスポーツが心身及び社会性に及ぼす効果、運動やスポーツの学び方、安全な運動やスポーツの行い方について、習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて、思考し判断しているとともに、自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。（方法：ワークシート・発言）</p>

第3時	<p>1 運動やスポーツの実施前に気をつけるべきことについて整理する。</p> <p>2 運動やスポーツの実施中や実施後に気をつけるべきことについてまとめる。</p> <p>3 これまで学んだ知識を活用して、運動やスポーツを安全に行うために、自己の問題点や改善点を考え、意見交換を行う。</p>	<p>★【知④】安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した計画を立案すること、体調、施設や用具の安全を事前に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や水分補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。 (方法：ワークシート・発言)</p> <p>★【学①】運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方を理解することや、意見交換や学習ノートの記述などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る活動などに積極的に取り組もうとしている。 (方法：ワークシート・発言)</p>
-----	---	---

時間	学 習 内 容 ・ 活 動	
1	<p>【学習内容】</p> <p>○運動やスポーツは、心身両面への効果が期待できること。体との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことは、身体の発達やその機能、体力や運動の技能を維持、向上させるといった効果があることや食生活の改善と関連させることで肥満予防の効果が期待できること。心との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことで達成感を得たり、自己の能力に対する自信をもったりすることができること、ストレスを解消したりリラックスしたりすることができること、などの効果が期待できること。</p> <p>○体力や技能の程度、年齢や性別、障害の有無等の様々な違いを超えて、運動やスポーツを行う際に、ルールやマナーに関して合意形成することや適切な人間関係を築くことなどの社会性が求められることから、例えば、違いに配慮したルールを受け入れたり、仲間と教え合ったり、相手のよいプレイに称賛を送ったりすることなどを通して社会性が高まること。(知)</p>	
	<p>1 導入 単元の学習内容を確認し、見通しを持つ。</p>	
	<p>2 展開</p> <p>(1) 運動やスポーツを適切に行うことにより、心身両面への効果が期待できることを理解する。</p> <p>① これまでの運動やスポーツを振り返り、よかったことやうれしかったことをたくさん挙げる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>1年次に行った運動やスポーツは「必要性」と「楽しさ」から生まれてきたことについて振り返りましょう。</p> </div> <p>② 運動やスポーツは、体の発達（体力や技能の向上）を促すことを知る。</p> <p>○体力には、「健康に生活するための体力」「運動をおこなうための体力」があることについて知る。</p> <p>○長距離選手と中学生の血液量の対比を例に、継続したトレーニングを積むと心臓（循環器）が発達することなどを示す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>体力はそれぞれ高めるのに適した時期があります。中学生は粘り強さ（運動を長く続ける能力）が高まる時期です。</p> </div> <p>③ 運動やスポーツによる健康の効果について知る。 保健の学習と関連させて振り返らせる。</p> <p>④ 運動やスポーツは、達成感や自信をもたらす、ストレスを軽減させることを知る。 自分なりのストレスへの対処法を考えさせ、日常生活と関連させる。</p> <p>(2) 運動やスポーツを通して高められる社会性について理解する。</p> <p>① 社会性について知る。 社会性とは、協調性、主体性、規範意識、思いやりなどにより集団をつくり、他人と関わりながら生活していく人間性であることについて知る。</p> <p>② 社会性を意識し、みんなが楽しめるスポーツ大会を計画する。 ○球技の単元と関連させ、関心の高いスポーツを取り上げるようにする。</p>	 

○競技方法・ルール， マナー面など社会性を意識したポイントを付箋に書き込む。

体力や技能の程度の違いを考えるポイントでは，バスケットボールでボードまたはリングに当たれば，得点を認めるなどが考えられます。



個人
自分の考え
↓
グループ
考えの交流
↓
全体
考えの共有

1 ③ みんなでまとめたルールやマナーが日常生活（学校生活）の場面にどう活用できるか考える。

3 終末
本時のまとめを行う。

【学習内容】

○運動やスポーツの課題を解決するための合理的な体の動かし方などを技術といい，技能とは，合理的な練習によって身に付けた状態であること，技能は個人の体力と関連していること。各種の運動の技能を効果的に獲得するためには，その領域や種目に応じて，よい動き方を見付けること，合理的な練習の目標や計画を立てること，実行した技術や戦術，表現がうまくできたかを確認すること，新たな課題を設定することなどの運動の課題を合理的に解決する学び方があること。（知）
（方法：ワークシート・発言）

○運動やスポーツが心身及び社会性に及ぼす効果，運動やスポーツの学び方，安全な運動やスポーツの行い方について，習得した知識を活用して，運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての自己の課題を発見し，よりよい解決に向けて，思考し判断しているとともに，自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えること。（思）

1 導入
前時の学習内容を確認し，本時の見通しを持つ。

2 展開

(1) 運動やスポーツには，特有の技術や戦術があり，それらを効果的に身につけるための学び方があることを理解する。

① スポーツには，種目特有の技術や戦術があることについて知る。


- 技術：体の動かし方
- 技能：身についた能力
- 戦術：技術を選択する際の方針であり，作戦は試合を行う際の方針

2 ②運動やスポーツの技術や戦術を身につけるには，効果的な学び方があることを知る。

技術や戦術を学ぶには

- ①よい動きを見つかること。
- ②合理的な練習の目標や計画を立てること。
- ③計画に沿って練習すること。
- ④練習の成果を確かめ，改善する。

があり，「よい動き」を見つけ，ポイントを知ることが大切です。



(2) 自己（チーム）の課題から，その解決に向けて練習計画を考える。



- ① 課題に応じた練習計画を立てる。
- ② 練習計画を発表する。

球技の単元と関連させると，より効果的に学習が進められます。

例) バスケットボール	
課題	パスが繋がらない。
原因	①パスのコントロールが不正確 ②パスのスピードが遅い ③パスをもらうためのポジショニングが悪い
練習計画	①パスのコントロール → 対面パス・三角パス ②パスのスピード → 三角パス・ツーマン ③パスをもらうためのポジショニング → ツーマン・3対3パス

個人
自分の考え
↓
グループ
考えの交流
↓
全体
考えの共有

の流れで
考えを深め
させましょう。

2	<p>3 終末 本時のまとめを行う。</p>
3	<div data-bbox="245 282 1425 613" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【学習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した計画を立案すること、体調、施設や用具の安全を事前に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や水分補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であること。（知） ○運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方を理解することや、意見交換や学習ノートの記述などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る活動などに積極的に取り組むこと。（思） </div> <p>1 導入 前時の学習内容を確認し、本時の見通しを持つ。</p> <div data-bbox="284 725 1305 842" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>この單元では、運動やスポーツの体や心への効果や、学び方を学習してきたが、豊かなスポーツライフの実現へ結びつけるためには、安全な行い方を身につけることも重要であることを強調し、意識付けとしたい。</p> </div>  <p>2 展開</p> <p>(1) 運動やスポーツを安全に行うためには、実施前・実施中・実施後に注意しなければならない事柄があることを理解する。</p> <p>① 運動やスポーツを安全に行うための実施前の注意点を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○計画の立案（強度、時間、頻度） ○体調、施設、用具、服装の点検 ○心と体のウォームアップ <p>② 運動やスポーツを安全に行うため、実施前中・実施後の注意点を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○休憩とこまめな水分補給 ○仲間の安全への配慮 ○クールダウン ○自然環境（天候や気温、湿度、雷） ○応急手当 <p>(2) 安全な運動やスポーツの行い方について、問題点を指摘したり、改善点を考えたりする。</p> <p>① 事例から問題点を指摘し、改善点や対処法を考える。</p> <div data-bbox="296 1487 963 1603" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>生徒の日常での運動やスポーツ活動の中で、イメージができるような事例を挙げ、問題点や改善点や対処法の提案を意欲的に行わせましょう。</p> </div>  <ul style="list-style-type: none"> ② グループの仲間の意見を聞き、それを参考に自分の考えを再考する。 ③ 自分のこれまでを振り返り、問題点や改善点・対処法を考える。 <div data-bbox="1251 1435 1417 1715" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">個人 自分の考え</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">グループ 考えの交流</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">全体 考えの共有</p> </div> <p>3 終末 単元のまとめと振り返りを行う。</p>