

単元 「A 体づくり運動」

1 単元目標

- (1) 体づくり運動の特性を理解し、体ほぐしをしたり、体力を高めたりするとともに、自己の体力や生活に応じた体づくり運動を構成し活用することができる資質や能力を育てる。
 - ア 体ほぐし運動においては、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって自己の体に気付き、体の調子を整え、仲間との交流を豊かにすることができるようにする。
 - イ 体力を高める運動においては各種の運動に関する体力および健康に関連する体力の向上ができるようにする。 **(技能の内容)**
- (2) 互いに協力したりして練習ができるようにする。また、手具を点検し、安全に留意して練習や発表ができるようにする。 **(態度の内容)**
- (3) 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や発表の仕方を工夫することができるようにする。 **(学び方の内容)**

2 単元の評価規準

I 運動への関心・意欲・態度

体づくり運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう互いに協力して進んで練習に取り組もうとする。また、安全に留意して練習や発表をしようとする。

- ① 体づくり運動の特性に強い興味や関心を持ち、自ら進んでその楽しさや喜びを味わおうとする。
- ② 仲間と協力して補助し合ったり、教え合ったりしようとする。
- ③ 運動の内容について公正な態度がとれ、結果を客観的に受け止めようとする。
- ④ 器械・器具の状態を確かめるとともに、適切な場づくりや体の調子に気付くなど、安全に気を配ろうとする。

II 運動についての思考・判断

自分の体力や生活に応じた体づくり運動の行い方と体力の高め方を目指して、練習の仕方を工夫している。

- ① 自己の体力に応じた運動を選択したり、組み合わせたりして課題を設定している。
- ② 課題解決に必要な、練習や場づくりの仕方を選んだり、見つけたりしている。
- ③ 課題の達成状況をとらえ、練習計画を見直したり、新しい課題を選んだりしている。

III 運動の技能

各種の運動に関連する体力及び健康に関する体力の向上に必要な体づくり運動を身につけながら体力を高めることができる。

- ① 体力の向上に必要な体づくり運動を行うことができる。
- ② 今できる運動を円滑に行うことができるとともに新しく身に付けた運動を行うことができる。

注 体ほぐし運動についての技能の判定は行わない。

IV 運動や安全についての知識・理解

体ほぐし運動の意義や特性を理解するとともに、その楽しみ方や学習の進め方、安全性を理解し知識を身に付けている。

体づくり運動の意義や特性を理解するとともに、その計画的な行い方、安全性を理解し、知識を身に付けている。

- ① 運動種目ごとの特性に合った体ほぐし運動の学習の仕方を理解している。
- ② 体ほぐし運動や体力を高める運動のねらいに即した運動の活用を理解し、説明できる。
- ③ 体づくり運動のできばえの楽しみ方や評価方法を知っている。

3 評価規準例 「体づくり運動」

	A 十分満足	B おおむね満足	C 努力を要する
I 関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	<p>①体づくり運動の特性に強い興味や関心を持ち自ら進んでその楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>②仲間と協力して互いに思いやりながら高い技術の運動を行なおうとする。</p> <p>③体づくり運動の必要性を意識し、正しく受け止め、自ら進んで各運動の特性に応じた体力を高めようとする。</p> <p>④常に互いの体の調子を確認しながら、練習場や用具・器具などの安全に留意し、健康・安全に運動を進めようとする。</p>	<p>①体づくり運動の特性に目標を持ち自ら取り組もうとする。</p> <p>②仲間と協力して互いに思いやりながら進んで運動を行おうとする。</p> <p>③体づくり運動の必要性を意識し、正しく受け止め、進んで体力を高めようとする。</p> <p>④練習場や用具・器具などの安全に留意し、健康・安全に運動を進めようとする。</p>	<p>①決められた運動に取り組もうとする。</p> <p>②仲間の指示やアドバイスを受け、運動を行おうとする。</p> <p>③体づくり運動の必要性を意識し、体力を高めようとする。</p> <p>④練習場や用具・器具の安全に留意せず運動を行おうとする。</p>
II 思 考 ・ 判 断	<p>①場面に応じて技術選択をし、各運動に対して自己の能力を最大限に引き出すための目標を設定している。</p> <p>②自己の能力やグループに適した課題をつかみ、仲間や先生の助言を受けながら改善している。</p> <p>③自己の課題の解決に向け、自ら進んでその達成状況を確認したり運動の内容や方法を見直したりしている。</p>	<p>①自己の能力に応じてできる選択し、運動の組み合わせを工夫し目標を設定している。</p> <p>②自己やグループの運動を円滑に行うための課題をつかみ改善を行おうとしている。</p> <p>③自己の課題の解決に向け、その達成状況を確認したり運動の内容や方法を見直したりしている。</p>	<p>①仲間の指示やアドバイスにより運動の組み合わせを行っている。</p> <p>②自己やグループに与えられた課題をつかみ改善している。</p> <p>③仲間の指示やアドバイスにより、課題の達成状況を確認している。</p>
III 運 動 の 技 能	<p>①各種の運動に関連する体力及び健康に関する体力の向上に必要な運動を身に付けたり自ら進んで合理的に体力を高めたりすることができる。</p> <p>②今できる運動を円滑に行うとともに新しく身に付けた運動と組み合わせて合理的な運動の行い方を身に付けている。</p>	<p>①各種の運動に関連する体力及び健康に関する体力の向上に必要な運動を身に付けながら合理的に体力を高めることができる。</p> <p>②今できる運動を円滑に行うとともに新しく身に付けた運動と組み合わせて行うことができる。</p>	<p>①体力の向上に必要な運動を身に付けたり体力を高めたりすることができる。</p> <p>②今できる運動を円滑に行うことができる。</p>
IV 知 識 ・ 理 解	<p>①体ほぐし運動の楽しみ方や学習の進め方、運動の系列や構造に基づく発展性を見に付けるとともにその意義を十分に理解している。</p> <p>②体ほぐしの運動や体力を高める運動のねらいに即した運動の多種・多様な組み立て方、活用の仕方について、具体例を挙げて説明することができる。</p> <p>③練習の環境づくりの方法や計画の進め方、運動のできばえの確かめ方や評価方法を知っている。</p>	<p>①体ほぐし運動の楽しみ方や学習の進め方、運動の系列や構造に基づく発展性を理解している。</p> <p>②体ほぐしの運動や体力を高める運動のねらいに即した運動の多種・多様な組み立て方、活用の仕方について、具体例を挙げている。</p> <p>③運動のできばえの確かめ方や評価方法を知っている。</p>	<p>①体ほぐし運動の学習の進め方の一部を理解している。</p> <p>②体ほぐしの運動や体力を高める運動のねらいに即した運動の組み立て方、活用の仕方を知っている。</p> <p>③運動のできばえの評価方法を知っている。</p>

*なお、「体ほぐしの運動」は、技能の獲得・向上を直接のねらいとするものではないことから、運動の技能の観点から削除している。

5 指導と評価の計画例「体づくり運動」＜2年生（15時間）＞

時間	ねらい・生徒の学習の活動	具の種・法	学習活動における評価の観点
はじめ (1時間)	(1) 体づくり運動の特性や学習の仕方を理解する。 (2) 自分やグループの課題を決める。 (3) 学習ノートや学習資料の活用の仕方を理解する。	I—① 行動観察 II—② 学習ノート IV—② 学習ノート	・体づくり運動の特性に興味を持ち、楽しさや喜びを味わおうとする。 ・自己の課題を見つけようとする。 ・学習ノートや学習資料の活用方法を理解しようとする。
なか1 (3時間)	ねらい1（今ある能力で工夫） (1) 効果的な体力を高める運動を選び練習をする。 (2) 自己の身体に関心を持ち、一人一人の調子や体力の程度の応じた課題を持って体をほぐしたり、体力を高めたりする。 (3) 心と体を一体としてとらえ、個人に適した運動の内容や時間・回数などの質や量を工夫しながら円滑に行う。 (4) 安全に行えるようにお互い配慮をして運動をおこなう。	II—① 行動観察 I—① 行動観察 III—① 行動観察 I—④ 行動観察	・課題を見つけて練習しようとする。 ・技のポイントを見つけようとする。 ・お互いに協力して補助し合いながら運動しようとする。 ・タッチ走において意欲的に走る楽しさを味わおうとする。 ・相手の体調や自己の健康について気を配ろうとする。
なか2 (3時間)	ねらい2（高まった能力に合わせて） (1) 自己の身体の各部位の可動範囲を理解させ、仲間と協力しながらボールや棒などの手具を使ってより効果的に行う。 (2) 手具の特性を考え、身体を最大限にいかせるように運動の内容や時間・回数などの質や量を工夫しながら誰でも手軽に運動ができるようにする。 (3) 多人数で工夫して運動することで協調性を養い、課題解決に必要な方法を選び、体づくり運動の楽しさを深める。	I—② 行動観察 III—② 行動観察 II—② 行動観察 学習ノート	・手具を使った律動的な運動を習得する。 ・体ほぐし運動のできばえを改善したり、新たに運動を加えたりして運動の内容を変えることができる。 ・体づくり運動の特性に興味を持ち、楽しさや喜びを味わおうとする。 ・創作体操においては各部位の動きのねらいを考えている。 ・お互いに協力し合いながら練習しようとする。
なか3 (2時間)	ねらい3（さらに進んだ能力で） (1) 自己の身体に関心を持つとともに集団の仲間一人一人の体の調子や体力の程度に応じた計画的な練習方法を見直して運動を行う。 (2) 心と体を一体としてとらえ集団に適した運動の内容・質や量を工夫しながら運動種目ごとの特性にあった運動を行う。 (3) 共同の運動により、仲間と協調性やバランスを考えた内容に公正に取り組みその結果を客観的に受け止める。	II—③ 行動観察 学習ノート グループノート IV—① 行動観察 学習ノート I—③ 行動観察 IV—全 小テスト	・仲間の体力に応じた運動を考えている。 ・習得した技を組み合わせて連続した技ができる。
まとめ (1時間)	自己の学習ノートの記録を手がかりにしなが、学習を振り返り、学習全体のまとめをする。 (1) 楽しかったこと、楽しくなかったことやその理由。 (2) 活動の進め方や工夫のしかたはどうだったか。 (3) 技能はどう伸びたか。	学習ノート やテスト項目 および、毎日の評価記録簿から総括的な評価をする。	行動観察などから関心・意欲・態度の項目として次のことを評価する。 (1) 学習の準備や片付けをしていたか。 (2) 体づくり運動に適した準備運動を行おうとしていたか。 (3) 健康・安全に留意して運動をしていたか。 (4) 協調性を重んじて授業を展開していたか。

4 評価規準の評価観点例「体づくり運動」

	A 十分満足	B おおむね満足	C 努力を要する
I 関心・意欲・態度	<p>①ア体づくり運動の説明に対ししっかりした姿勢で耳を傾け聴いている。 イさまざまな運動を自ら積極的に取り組んでいる。</p> <p>②ア運動の不得手な者へ積極的に援助をしている。 イ仲間の中心となって話し合いながら運動している。</p> <p>③ア学習ノートに体づくり運動の意義や必要性が細かく記入してある。 イ体づくり運動を工夫し積極的に取り組んでいる。</p> <p>④ア自分や仲間の体調の管理に配慮している。 イ練習場の安全確認や用具の点検をしてから運動している。</p>	<p>①ア体づくり運動の説明に対し耳を傾け聴いている。 イさまざまな運動を自ら取り組んでいる。</p> <p>②ア運動の不得手な者へ手助けをしている。 イ仲間と話し合いながら運動している。</p> <p>③ア学習ノートに体づくり運動の必要性が記入してある。 イ体づくり運動を積極的に取り組んでいる。</p> <p>④ア自己の体調の管理に配慮ししっかりできている。 イ練習場の安全確認をしてから運動している。</p>	<p>①ア体づくり運動の説明に対し注意を受け聴こうとする。 イさまざまな運動を指示されながら取り組んでいる。</p> <p>②ア自分の行動に対し懸命に努力している。 イアドバイスを受けながら運動している。</p> <p>③ア学習ノートに体づくり運動の概要が記入してある。 イ体づくり運動を指摘を受けながら取り組んでいる。</p> <p>④ア自己の体調の管理が概ねできている。 イ練習場の安全確認をせずに運動している。</p>
II 思考・判断	<p>①ア運動構成の際、あらゆる場面に工夫された運動が組み込まれている。</p> <p>②ア動きの中からグループの能力に適した課題を見いだし常に改善しながら動いている。</p> <p>③ア学習ノートに自己目標の達成状況を記入し、改善点を把握しながら内容方法を見直している。</p>	<p>①ア運動構成の際、自ら進んで運動を工夫している。</p> <p>②アグループの課題を考え、仲間で相談し改善しながら動いている。</p> <p>③ア学習ノートに自己目標の達成状況が記入してあり、改善する姿勢が伺える。</p>	<p>①ア運動構成の際、指導を受けながら運動をしている。</p> <p>②ア課題を与えられ、指摘を受けながら動いている。</p> <p>③ア学習ノートには、指摘された内容やアドバイスなどの反省点が記入してある。</p>
III 運動の技能	<p>①ア各種目に応じた適切な体づくり運動を工夫し実践している。 イ体力テストを抜粋して再実施し、体力の向上がみられる。</p> <p>②ア体づくり運動を全員の前で堂々と発表できる。 イ与えられたテーマに対して運動を工夫し上手く組み合わせている。</p>	<p>①ア各種目に適切な体づくり運動を実践している。 イ体力テストを抜粋して再実施し、体力の維持がみられる。</p> <p>②ア体づくり運動を全員の前で一応発表できる。 イ与えられたテーマに対して運動を上手く組み合わせている。</p>	<p>①ア各種目に合わない体づくり運動を実践している。 イ体力テストを抜粋して再実施し、体力の低下が見られる。</p> <p>②ア体づくり運動を全員の前で苦しみながら発表できる。 イ与えられたテーマに対して運動を組み合わせている。</p>
IV 知識・理解	<p>①ア体ほぐし運動を仲間と連携し楽しみながら学習する仕方を理解している。</p> <p>②アグループ別に実技発表させ、客観的に内容を評価し採点ができる。 イ周囲の環境や仲間の動きをよく把握したうえで自己評価ができています。</p> <p>③ア実技発表させ、運動のねらいに合った組み立て方や活用の仕方がされている。 イ与えたテーマに基づいた体づくり運動が具体的にレポートに上手くまとめてある。</p>	<p>①ア体ほぐし運動を楽しみながら学習する仕方を理解している。</p> <p>②アグループ別に実技発表させ、主観的に採点ができる。 イ自己評価がしっかりとできている。</p> <p>③ア実技発表させ、演技が多様な組み立て方で構成されている。 イ与えたテーマに基づいた体づくり運動がレポートに整理してまとめてある。</p>	<p>①ア体ほぐし運動の学習の仕方を概ね理解している。</p> <p>②アグループ別に実技発表させ、一部採点ができる。 イ自己評価ができています。</p> <p>③ア実技発表させ、演技がねらいにあって構成されている。 イ与えたテーマに基づいた体づくり運動がレポートにまとめられている。</p>

*なお、「体ほぐしの運動」は、技能の獲得・向上を直接のねらいとするものではないことから、運動の技能の観点から削除している。

評価観点	方法	具体の規準	項目番号	観点別評価項目（具体例）	評価結果			備考				
					評価	〇&×	特記事項	評価点	評価倍率	割合%		
I 関心・意欲・態度	行動観察	I-①	1	体づくり運動の特性に関心が高い。	A	B	C		× 1	25%		
		I-①	2	自ら進んで運動の楽しさや喜びに関心がある。	A	B	C		× 1			
		I-②	3	仲間と協力して運動を行っている。	A	B	C		× 1			
		I-③	4	運動の内容について公正な態度がとれている。	A	B	C		× 1			
		I-④	5	体ほぐし運動において自己の体に気づいている。	A	B	C		× 1			
		I-④	6	体ほぐし運動において体の調整ができています。	A	B	C		× 1			
		I-④	7	体ほぐし運動において仲間との交流ができています。	A	B	C		× 1			
		I-④	8	安全に留意して活動ができています。	A	B	C		× 1			
合計												
II 思考・判断	行動観察・対話	II-①	9	自己の体力に応じた運動を選択している。	A	B	C		× 1	25%		
		II-①	10	運動の組み合わせを考え、課題を設定している。	A	B	C		× 1			
		II-②	11	課題解決に必要な練習を行っている。	A	B	C		× 1			
		II-②	12	多人数で行う運動を組み合わせることができる。	A	B	C		× 1			
		II-③	13	常に新しい課題を設定することができる。	A	B	C		× 1			
	学習ノート	II-②	14	課題の設定が適切である。	A	B	C		× 2			
		II-②	15	課題解決の方法を適切に判断している。	A	B	C		× 2			
合計												
III 運動の技能	行動観察	III-①	16	各種の運動に応じた運動を選択している。	A	B	C		× 1	25%		
		III-②	17	体力を高める運動を円滑に行うことができる。 (注) 体ほぐし運動については技能を評価しない。	A	B	C		× 1			
	技能テスト	III-①	18	体力の向上に必要な体づくり運動を行うことができる。	A	B	C		× 1			
		III-②	19	新しく身につけた体力を高める運動を行うことができる。 (注) 体ほぐし運動については技能を評価しない。	A	B	C		× 1			
	合計											
	IV 知識・理解	行動観察	IV-①	20	体づくり運動の学習の仕方を理解している。	A	B	C			× 1	25%
IV-②			21	運動種目ごとの特性にあった体ほぐし運動を理解している。	A	B	C		× 1			
学習ノート		IV-②	22	計画的な体力を高める運動を理解している	A	B	C		× 1			
		IV-③	23	体づくり運動のできばえの楽しみ方や評価ができる。	A	B	C		× 1			
テスト		IV-全	24	小テスト	A	B	C		× 10			
合計												

総合計

総時間数 () 時間 、 欠席時間数 () 時間 、 見学時間 () 時間

特記事項

体育授業 記録シート

年 組		実施月日	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
種目名 (体づくり運動)			月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
No.	組・番 氏	評価項目番号															
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	

観点別評価項目例 「体づくり運動」

2年生 (10時間)

評価観点	方法	具体の規準	項目番号	観点別評価項目 (具体例)
I 関心・意欲・態度	行動観察		I-① 1	体づくり運動の特性に関心が高い。
			I-① 2	自ら進んで運動の楽しさや喜びに関心がある。
			I-② 3	仲間と協力して運動を行っている。
			I-③ 4	運動の内容について公正な態度がとれている。
			I-④ 5	体ほぐし運動において自己の体に気づいている。
			I-④ 6	体ほぐし運動において体の調整ができています。
			I-④ 7	体ほぐし運動において仲間との交流ができています。
			I-④ 8	安全に留意して活動ができています。
II 思考・判断	行動観察対話		II-① 9	自己の体力に応じた運動を選択している。
			II-① 10	運動の組み合わせを考え、課題を設定している。
			II-② 11	課題解決に必要な練習を行っている。
	学習シート		II-② 12	多人数で行う運動を組み合わせることができる。
			II-③ 13	常に新しい課題を設定することができる。
		II-② 14	課題の設定が適切である。	
		II-② 15	課題解決の方法を適切に判断している。	
III 運動の技能	行動観察		III-① 16	各種の運動に応じた運動を選択している。
			III-② 17	体力を高める運動を円滑に行うことができる。
	技能テスト		III-① 18	体力の向上に必要な体づくり運動を行うことができる。
			III-② 19	新しく身につけた体力を高める運動を行うことができる。
IV 知識・理解	行動観察		IV-① 20	体づくり運動の学習の仕方を理解している。
			IV-② 21	運動種目ごとの特性にあった体ほぐし運動を理解している。
	学習シート		IV-② 22	計画的な体力を高める運動を理解している
			IV-③ 23	体づくり運動のできばえの楽しみ方や評価ができる。
テスト		IV-④ 24	小テスト	

総時間数 () 時間、 欠席時間数 () 時間、 見学時間 () 時間