

(3) 指導と評価の計画 (8時間扱い) 本時は○印 6/8

時間	1	2	3	4	5	⑥	7	8
ねらい	運動の特性や学習のねらいを理解し、体づくり運動で高められる体力を理解しよう。	体の構造について理解し、ねらいに応じた運動に挑戦しよう。	自己の課題に応じた運動の計画を立てよう。	運動の原則を理解し、グループで自己の考えを伝え合おう。	グループで役割を分担し、発表をしよう。	よりよい運動計画にするために、どのように工夫できるだろうか。	仲間の運動計画を参考に、自他の課題解決を考えよう。	仲間の運動計画に挑戦してみよう。
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・特性や約束事, 学習の仕方, 高まる体力 ・運動を継続する意義 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の構造 ・ねらいに応じた運動 (柔軟性, 巧みな動き, 力強い動き, 持久力) 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題の発見 ・運動計画の作成の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の原則 ・運動計画の修正の仕方, 場の工夫 	<ul style="list-style-type: none"> ・発表の方法 ・アドバイスの仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動計画の修正の仕方① 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動計画の修正の仕方② ・発表会の行い方 	<ul style="list-style-type: none"> ・発表の方法 ・授業のまとめ
学習過程	1 集合, 挨拶, 出席確認, 健康観察 2 本時のねらいと内容の確認 3 オリエンテーション ・授業の目標(態度, 思考・判断, 知識) ・運動の特性や, 学習の進め方, 約束事, 高まる体力について知る 4 体ほぐしの運動 ・ジャンケンハイタッチ ・アイコンタクト, ルックダウン〜ルックアップ 5 運動を継続する意義 6 自己分析 ・体力テストの結果, 生活習慣, 心拍数, コース 7 健康観察 8 学習の振り返り・まとめ 9 次時の予告 10 挨拶, 片付け	1 集合, 挨拶, 出席確認, 健康観察 2 体ほぐしの運動 ・人間知恵の輪 ・ペアストレッチ 3 本時のねらいと内容の確認 4 体の構造について知る 5 ねらいに応じた運動を行う (各運動例を行う) ①柔軟性 ②巧みな動き ③力強い動き ④持久力	1 集合, 挨拶, 出席確認, 健康観察 2 体ほぐしの運動 ・仲間と対応して凍り鬼, つなぎ鬼 3 本時のねらいと内容の確認 4 運動の計画を立てる ①いつ, どこで運動ができるか ②ねらいに合った運動を考える ・実生活で継続できる運動 ・楽しく継続できる運動 ・バランスの良い組み合わせ 5 グループ分け, 役割分担	1 集合, 挨拶, 出席確認, 健康観察 2 体ほぐしの運動 ・用具を用いてチームジャグリング 3 本時のねらいと内容の確認 4 運動の原則について知る 5 運動の計画を立てる ・選んだ運動について, 心拍数や最高回数, 運動強度(楽〜きつい)を手掛かりに, 強度, 時間, 回数を見つける	1 集合, 挨拶, 出席確認, 健康観察 2 体ほぐしの運動 ・心が弾むような運動の組み合わせ ・アルゴリズム体操 3 本時のねらいと内容の確認 4 体力を高める運動 ・6人でAさんの運動計画をやってみる 5 運動計画の修正 6 修正したものを実践する	1 集合, 挨拶, 出席確認, 健康観察 2 体ほぐしの運動 ・いろいろな動作で, 歩いたり, 走ったり, とびはねたりする運動 ・シグナル走 3 本時のねらいと内容の確認 4 体力を高める運動 ・6人でBさんの運動計画をやってみる 5 運動計画の修正 6 修正したものを実践する	1 集合, 挨拶, 出席確認, 健康観察 2 体ほぐしの運動 ・仲間と動きを合わせたり, 対応したりする運動の組み合わせ ・ラジオ体操第二 3 本時のねらいと内容の確認 4 体力を高める運動 ・6人でCさんの運動計画をやってみる 5 運動計画の修正 6 修正したものを実践する	1 集合, 挨拶, 出席確認, 健康観察 2 発表会 (代表生徒) ・運動の計画 ・取り組みの工夫 ・感想発表 3 単元のまとめ ・学習カードの記入 ・家庭で行う運動計画の完成
		7 整理運動	8 集合・健康観察	9 学習の振り返り・まとめ	10 次時の予告	11 挨拶, 片付け		
評価計画	関	①			②		②	
	思		①	②		③	③	③
	知	①	②	③				
	方法	カード	観察・カード	観察	観察・カード	観察	観察	観察
	場面	8	6・10	5	6・10	5	6	5・6

○6人組(ABCさん)を10グループ編成し, 同時に活動する。
 ○互いにアドバイスし合いながら, 運動計画を見直す。
 ○実生活の中で継続して取り組める運動計画への修正行う。

