

7 単元の学習計画及び評価計画 (第3学年)		1	2	3	4	5	6	7
時間								
知識		②体の構造	③運動の原則					④実生活で運動を継続する方法
指導内容				①自己や仲間の問題発見			(他者に伝える力)	
思考				②助け合いや教え合い			③課題解決に向けた話し合い	
学び		④健康安全の確保						
学び		①自主的な取り組み						
0		1 挨拶・健康観察 2 オリエンテーション 3 学習の進め方を知り、学習の見直しを促す。						
10		4 体ほぐしの運動 ・ ベアストレッチ ・ オリエンテーション ○学習のねらいを確認する。	4 体ほぐしの運動 ・ 用具を用いる。 ・ 仲間と対応する。 ・ 感じ取ったことを共有し、学習カードに記入する。	4 体ほぐしの運動 ・ 心が弾むような運動を組み合わせてやってみる。(例示より選ぶ) ・ 感じたことを共有する。	4 体ほぐしの運動 ・ 心が弾むような運動を組み合わせてやってみる。(例示より選ぶ) ・ 感じたことを共有する。	4 体ほぐしの運動 ・ 仲間と協力して組み合わせた運動をやってみる。(例示より選ぶ) ・ 感じたことを共有する。	4 体ほぐしの運動 ・ 仲間と協力して組み合わせた運動をやってみる。(例示より選ぶ) ・ 感じたことを共有する。	4 発表会 (代表グループ)コース別各1 ・ 運動の計画 ・ 取組の工夫 ・ 感想(グループより)
20		4 運動を継続する意欲を話し合う。	5 体ほぐしの運動 ・ 用具を用いる。 ・ 仲間と対応する。 ・ 感じ取ったことを共有し、学習カードに記入する。	5 運動の原則 ・ 運動の原則について理解する。	5 ねらいごとに分かれて、エキスパート活動を行い具体的な運動例を出し合う。(35分) ①体の柔らかさを高める運動 ②巧みな動きを高める運動 ③力強い動きを高める運動 ④動きを維持する能力を高める運動	5 ジグソー活動で、コースに適した運動例を考える。 ○ グループ内で考えた計画に従い運動を行う。(発表会の準備) ○ コース別に発表会を行い、計画の修正を行う。(35分)	5 発表会(コース別) ○ グループ内で考えた計画に従い運動を行う。(発表会の準備) ○ コース別に発表会を行い、計画の修正を行う。(35分)	5 知識の確認 ・ 運動を継続する意義 ・ 体の構造 ・ 運動の原則 ・ 自分の生活に適した運動計画について考える。
30		5 自己の健康、体力、生活習慣の分析をする。 ・ 新体力テストの結果や1週間の生活記録、生活習慣、健康チェックなどから現状を把握する。	6 楽しく継続できる運動 ・ バランスのよい組み合わせ 8 学習カードに記入する。	6 運動を継続する意欲を話し合う。	6 ねらいごとに分かれて、エキスパート活動を行い具体的な運動例を出し合う。(35分) ①体の柔らかさを高める運動 ②巧みな動きを高める運動 ③力強い動きを高める運動 ④動きを維持する能力を高める運動	6 運動を継続する意欲を話し合う。	6 運動を継続する意欲を話し合う。	6 運動を継続する意欲を話し合う。
40		6 コース分けをする。 ・ 健康コース ・ スポーツコース 7 学習カードに記入する。	7 学習カードに記入する。	7 学習カードに記入する。	7 学習カードに記入する。	7 学習カードに記入する。	7 学習カードに記入する。	7 学習カードに記入する。
50		8 本場の振り回り・片付け 9 次時の確認連絡	8 学習カードに記入する。	8 学習カードに記入する。	8 学習カードに記入する。	8 学習カードに記入する。	8 学習カードに記入する。	8 学習カードに記入する。
50		9 振り回り・片付け 10 次時の確認連絡	9 振り回り・片付け 10 次時の確認連絡	9 振り回り・片付け 10 次時の確認連絡	9 振り回り・片付け 10 次時の確認連絡	9 振り回り・片付け 10 次時の確認連絡	9 振り回り・片付け 10 次時の確認連絡	9 振り回り・片付け 10 次時の確認連絡
知		②(学習カード)	③(学習カード)	④(観察)	①(学習カード)	②(観察)	③(観察)	④(学習カード)
思		①(観察)	④(観察)	①(観察)	②(観察)	③(観察)	④(観察)	⑤(観察)
学		学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー
評価		①(観察)	④(観察)	①(観察)	②(観察)	③(観察)	④(観察)	⑤(観察)
評価		学習カード 新体力テストの結果 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー	学習カード 運動に必要な道具 BGM 実践事例集 タイマー
評価		健康の成り立ち	健康の成り立ち	健康の成り立ち	健康の成り立ち	健康の成り立ち	健康の成り立ち	健康の成り立ち
評価		スポーツの文化的意義	スポーツの文化的意義	スポーツの文化的意義	スポーツの文化的意義	スポーツの文化的意義	スポーツの文化的意義	スポーツの文化的意義

**指導内容・学習の流れ・評価が
すべてリンクする。**

○ 健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践
・ 運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことが出来るよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。

○ 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践
・ 調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効果のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。

体づくり運動 学習カード

《本時の目標》

本時のねらい・めあて

※ **単元計画に沿って、
学習の目的を明記する。**

《学習の流れの確認》

①	②	③
体ほぐしの運動 ・心が弾むような運動 ・運動の組み合わせ	グループ別話合い ・ <u>運動体力グループ</u> と <u>健康体力グループ</u> にわかれる ↓ ・ねらいごと（「柔軟性」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する能力」）に各グループから担当者が集まり、運動の紹介や意見を出し合う。	計画の実践

《学習活動》

① 体ほぐしの運動

心がはずむような運動を組み合わせさせてやってみよう！！（資料集P11）



心と体の状態について気づいたこと・感じたこと

仲間との関わり合いを通して気づいたこと・かんじたこと

② これまでのふりかえり

（1）体づくり運動に関する知識

「運動の原則」

- ①どのようなねらいをもつ運動か
- ②偏りがないか
- ③自分に合っているか
- ④どの程度の回数を反復するか、あるいはどの程度の期間にわたって継続するか

「体の構造」

- ①関節には可動範囲があること
- ②同じ運動をしすぎると関節に負担がかかる
- ③関節に大きな負荷がかからない姿勢がある
- ④体温が上がると筋肉は伸展しやすくなる

（2）運動の計画の立て方

- ① まず、自分の選択したコース（「健康に生活するための体力」か「運動を行うための体力」）のねらいを確認し、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動の計画を立てて取り組む
- ② コースのねらいをふまえて、「運動の種類」「強度」「量・回数・時間」をしっかりと考え、運動の組み合わせも工夫しながら計画を立て、実践する
- ③ 運動の種類については、「体の柔らかさ」、「巧みな動き」、「力強い動き」、「動きを持続する能力」を高めるための運動の4つを、偏りのないようにバランスよく作成・設定する。

☆ ③ グループ別に話し合い具体的な運動を出し合おう

担当する能力に〇をつける ⇒ 「体の柔らかさ」 「巧みな動き」 「力強い動き」 「動きを継続する能力」			
運動の種類	強度	量・回数・時間	グループに戻って説明する時にメンバーに伝える、「運動の行い方」「ポイント」「安全に行う上で気をつけること」など
例 腕立て	じっくりと行きつく感じるくらい	15回×3セット	「行い方」～・体はまっすぐ・腕は肩幅にひらく・肘が90度・じっくり 「ポイント」～・しっかり肘が90度になるまで曲げる・大胸筋がきたえられているか 「安全」～・肘に痛みがある場合は浅くてもよい・きつい場合はひざをついて行っても良い など
①			
②			
③			
④			
⑤			

児童生徒の思考の整理
 ※ 学習内容での学びをまとめたり、整理したりする

学習の自己評価
 ※ ねらいにリンクした自己評価や児童生徒の言葉によるまとめ（思考）

◎学習の振り返り

グループの活動	個人のふりかえり
みんなで楽しく活動することができましたか。 5・4・3・2・1	楽しく体を動かせましたか。 5・4・3・2・1 めあては達成出来ましたか。 5・4・3・2・1

感想 （気づいたこと、理解したこと、工夫したこと、改善点ことや感じたこと、などを書きましょう）
