

体育理論

1 単元の目標

学びに向かう力, 人間性等

1年
運動やスポーツが多様であること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。

2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。

知識

1年
運動やスポーツが多様であることについて理解することができるようにする。

2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

1年
運動やスポーツが多様であることについて、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。

2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。

2 評価規準

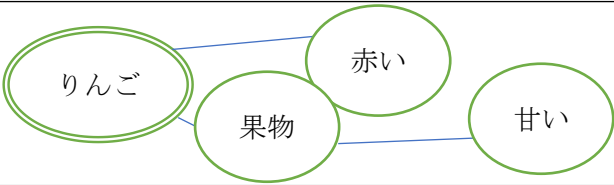

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	○知識 ①運動やスポーツの必要性と楽しさについて、言ったり書き出したりしている。(1年) ②運動やスポーツへの多様な関わり方について、言ったり書き出したりしている。(1年) ③運動やスポーツの学び方について、言ったり書き出したりしている。(1年) ④運動やスポーツが心身に及ぼす効果について、言ったり書き出したりしている。(2年) ⑤運動やスポーツが社会性に及ぼす効果について、言ったり書き出したりしている。(2年) ⑥運動やスポーツの学び方について、言ったり書き出したりしている。(2年) ⑦安全な運動やスポーツの行い方について、言ったり書き出したりしている。(2年)	①運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて試行し判断するとともに、他者に伝えている。(1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について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて試行し判断するとともに、他者に伝えている。(2年)	①運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組もうとしている。(1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についての学習に積極的に取り組もうとしている。(2年)

3 指導計画 (1年3時間、2年4時間)

【1年】3時間

時間	学習の流れ	知	思	態
導入 (全時間共通)	1 着席・挨拶をする。 ・出欠の確認をする。 ・学習プリントがある授業では、プリントを配布する。 ・・・・◆1			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> (ねらい1) 運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性及び競い合うことや、課題を達成することなどの楽しさから生み出され発展したことを理解する。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> (学習課題) 運動やスポーツの必要性について考えよう。 </div> 1 運動とスポーツの説明をする。スポーツ運動も内包した身体活動であることを伝える。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> 発問① 「あなたが知っている現代のスポーツを書き出してください」 </div> 2 書き出した内容を発表し、全体で共有する。フラッシュカードに記入し、黒板に貼る。 3 添付用プリント①を学習プリントの①に貼る。・・・◆2 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> 発問② 「書き出したスポーツの中で、一番歴史の古いスポーツはどれだと思いますか？」 </div> 4 グループで話し合わせる。各グループで一番歴史が古いと思うスポーツを発表してもらおう。 5 スポーツの起源を探っていくために、第一回近代オリンピックの競技種目(陸上、水泳、ボート、体操、レスリング、フェンシング、射撃、自転車、テニス)を解説する。 6 添付用プリント②を学習プリントの②に貼る。・・・◆3 7 第一回近代オリンピックの競技種目は突然発生したものではなく、何かきっかけとなる存在があったはずであることを投げかける。	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 知① (学習カード) </div>		

	<p>8 スポーツは身体活動であることを振り返り発問を出す。</p> <p>発問③ 「初期の人類が行っていたスポーツにつながる身体活動にはどのようなものがあると思いますか？」</p> <p>補助発問 「どうやって生き抜いたと思う？」</p> <p>○予想される答え →動物をつかまえる、物をぶつけて捕獲する、追いかける</p> <p>9 狩猟がスポーツの起源だということを確認する。</p> <p>10 添付用プリント③を学習プリントの③に貼る。・・・◆4</p> <p>発問④ 「狩猟の動作は何のスポーツに見えますか？」</p> <p>○予想される答え →やり投げ、相撲、走り幅跳び</p> <p>11 古代のレスリングの壁画を掲示する。</p> <p>12 添付用プリント④を学習プリントの④に貼る。・・・◆5</p> <p>13 学習プリントの「何のため？」を記入する。</p> <p>14 スポーツが生まれる過程において、「楽しさ」や「競争心」などから発展したことを確認する。</p>			
<p>まとめ (全時間共通)</p>	<p>1 本時の学習課題にフィードバックするよう導く。</p> <p>2 次時の活動について概要を確認し、持ち物の確認をする。</p> <p>3 挨拶をする。</p>			

時間	学習の流れ	知	思	態
2	<p data-bbox="268 280 1394 405">(ねらい2) 運動やスポーツには、すること、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があることを理解する。</p> <div data-bbox="272 434 1015 539" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(学習課題) 運動やスポーツの関わり方について考えよう。</p> </div> <ol data-bbox="252 551 1102 965" style="list-style-type: none"> 1 前回の復習 スポーツを構成する要素に「楽しさ」があったことを確認する。 その上で、次の文章に入る言葉を考える。 2 「スポーツを（ ）ことは楽しい」 →予想される答え i. すること ii. 見ること iii. 支えること iv. 知ること 3 答えが出てこないものは、写真を見せ誘導する。 4 「スポーツをすること、見ること、支えること、知ること」からの連鎖図を作成する。連鎖図のモデルを示す。 <div data-bbox="272 972 1082 1155" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>板書例</p>  </div> <ol data-bbox="252 1171 1102 1395" style="list-style-type: none"> 5 すること、見ること、支えること、知ることを追求していくと、多くのワードが関連してくることを確認する。 6 連鎖図で書かれた多くのワードから自分に適したものを選ばせる。 7 連鎖図の枝を別項目の枝につなげてよいことを確認する。 <div data-bbox="272 1402 1088 1585" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>板書例</p>  </div> <ol data-bbox="252 1601 1102 1731" style="list-style-type: none"> 8 多くのワードを見て、同じ「●●こと」にしても自分に適した関わり方があることを確認する。 9 自分が好きなワードを赤で強調するように促す。 	<div data-bbox="1123 808 1209 1070" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 知② (学習カード) </div>	<div data-bbox="1232 808 1318 1128" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto; background-color: #FFD700;"> 思① (学習カード) </div>	

3

(ねらい3)

世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した、多様な楽しみ方を見つけたり、工夫したりすることが大切であることを理解する。

1 前回の復習

スポーツとの関わり方には、する、見る、支える、知るという要素があり、自分にとって適した関わり方を選び取ることが重要である。

2 生涯スポーツ計画を作成

前回の連鎖図を参考に、生涯（これから生きていく各年代において）を通してスポーツを楽しんでいける生涯スポーツ計画を作成する。

3 作成の際に、前回の連鎖図で出てきたキーワードを活用することを伝える。また、「する、見る、支える、知る」を組み合わせてもよいことを伝える。

4 数名発表する。

5 運動やスポーツは多様であり、多様な楽しみ方ができることを確認する。

知③
(学習カード)

態①
(観察)

【2年】4時間

時間	学習の流れ	知	思	態
1	<p>(ねらい1) 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があることを理解する。</p> <p>(学習課題) 運動やスポーツの効果を考えよう。</p> <p>発問① 「運動やスポーツにはどのようなものがありますか？」</p> <p>1 生徒に発表させ、黒板に記述していく。</p> <p>発問② 「運動やスポーツを行う目的にはどのようなものがありますか？」</p> <p>2 黒板に記述した例をもとに、目的を想起させる。生徒一人一人に付箋を渡し、思いつく限り記入させる。</p> <p>3 班になり、KJ法の要領で、ボードに添付させる。・・・◆6</p> <p>4 班で出た意見の発表を促し、同じ意見はまとめて、それぞれカードの記載し、黒板に何点か貼る。</p> <p>5 黒板に出たカードを、「楽しむ、健康保持、体力向上、競技」に分類できることを確認し、黒板に出たカードを分類する。</p> <p>6 班で添付された付箋を「楽しむ、健康保持、体力向上、競技」で分類してみる。</p> <p>7 「楽しむ」に注目し、運動やスポーツは身体の発育、発達だけでなく、心の伸長にも関係していることを確認する。</p> <p>8 班で添付された付箋を「身体の伸長」と「心の伸長」に分類してみる。</p> <p>9 運動やスポーツは身体だけでなく心にも効果を与えることを確認する。</p>	知④ (学習カード)		

(ねらい2)

スポーツや運動では、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を理解する。

(学習課題)

運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす影響を考えよう。

1 社会性について確認する

社会性とは、「人との関わりを通して、他人の気持ちを理解する、社会のルールを守るといった社会生活を送るために必要な態度や行動の仕方、また、他人や社会について、多様な側面から見ようとする考え方」

2 前時の復習から、運動やスポーツが心身に影響をあたえること、つまり、社会性の発達にも影響を与えることを確認する。

知⑤
(学習カード)

発問①

「プリントのAチームの活動はどんな様子だったと思いますか？」

3 プリントに記述させ、グループで意見交換をする。

4 発表を促し、意見を共有する。

発問②

「プリントのBチームの活動はどんな様子だったと思いますか？」

5 添付用プリント①を配布する。・・・◆7

プリントに記述させ、グループで意見交換する。

6 発表を促し、意見を共有する。

7 発表された内容から、社会性にかかわるキーワードを抽出し、運動やスポーツにおける社会性について理解をする。

発問③

「あなたの経験で運動やスポーツで培われた社会性が、日常生活に活かしていることはありますか？」

8 プリントに記述させる。

9 発表を促し、意見を共有する。

(ねらい3)

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を理解する。

(学習課題)

健康・安全に留意した練習計画を作成しよう。

- 1 前時までの復習から、運動やスポーツは心身や社会性への効果があることを確認する。

発問①

「人は何のために運動やスポーツをしますか？」

- 2 運動やスポーツの目的にはどんなものがあるかをプリントに記述させ、発表させる。目的を課題に置き換えて考える。
例：やせるため
- 3 発達の段階に応じて、高められる体力を考えるために、スキヤモンの発達曲線を提示し、生徒間で意見交換させる。
予想される生徒の意見
→小学校では、神経系が高まる運動がよい
中学校では、呼吸器系、筋力系が高まる運動がよい
- 4 健康・安全に関しての留意事項を列举していく。
 - ・準備運動を行う
 - ・心の健康を損なわない
 - ・休憩をとる
 - ・給水をとる
 - ・整理運動を行う
- 5 プリントの「練習計画を作成しよう」に取り組むことが本時の活動であることを確認する。
- 6 生徒プリント2年―3を拡大した物を黒板に貼り、種目：サッカー、対象：小学生、目的：楽しむを提示する。
- 7 作業を行う。
- 8 数名の作成したものを実物投影機で全体に周知し、理由も含めて説明させる。他の発達段階との差別化を説明したことに対して賞賛する。

知⑦
(学習カード)

思②
(学習カード)

4	<p>(ねらい4) 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を理解する。</p> <p>1 前時の確認として、運動やスポーツには目的や課題があり、発達段階などに応じて、適切に運動を選択することが大切であったことを確認する。</p> <div data-bbox="268 501 1061 607" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(学習課題) より効果を高めるために、練習計画を改良しよう。</p> </div> <p>2 運動やスポーツを行う上で必須の言葉である「技能」について解説を行う。高い技能が身に付くことにより、各目的や課題に応じた効果も高まることを確認する。 例として、「合理的な走り方を身に付けると、脂肪の燃焼が促進され、効果的にダイエットができる」ことを提示する。合理的な動きのことを技術ということを確認する。</p> <p>3 従って、運動特有の技術をしっかり理解して、合理的な練習を行うことが大切であることを確認する。</p> <p>4 前回の練習計画を土台とし、目的 or 対象の成果を効果的に獲得する方法をインターネットで調べ、具体的に練習計画を練り直すことが本時の活動であることを確認する。</p> <p>5 生徒プリント2年—4を拡大した物を黒板に貼り、種目：マラソン、対象：中学生、目的：ダイエット、活動内容：走り方は・・・を提示する。</p> <p>6 作業を行う。</p> <p>7 実物投影機により数名の生徒の練習計画を全体で共有する。どのような点について改良を加えたかを説明してもらう。</p>	知⑥ (学習カード)		態② (観察)
---	--	---------------	--	------------

4 指導の工夫

(1) KJ法 ◆6

同じ系統のカードをグループ化して、系統ごとに分類されたデータを整理・分析・図解などしてまとめていく方法。

(2) 学習カード ◆1 (次頁より掲載)

* **斜体 (DF 特太ゴシック体)** は生徒配布の際は削除して配布。

運動やスポーツの必要性について考えよう

Question1 あなたが知っているスポーツを書いてください。

陸上 水泳 野球 サッカー 柔道 . . .

Question2 （書き出したスポーツの中で、一番歴史の古いスポーツはどれか？）


あなたの予想 水泳	(A くん)の予想	()の予想	()の予想
---------------------	-----------	--------	--------

Question3 （初期の人類が行っていたスポーツにつながる身体活動にはどのようなものがあるか？）


あなたの予想 石を動物にぶつけて捕獲する
(A くん)の予想 遠くに移動する
()の予想
()の予想

スポーツの歴史


スポーツにつながる身体活動	④	第一回近代オリンピック	②	現代のスポーツ	①
③	④	②	②	①	①
何のため？	何のため？	何のため？	何のため？	何のため？	何のため？



変



競技



増加

学習をして学んだことや感想

運動やスポーツの多様性について考えよう

Question1 （ （ ） に入る言葉を考えよう ）

スポーツを（ ）ことは楽しい

Question2 （ それぞれの連鎖図を作成して発表しよう ）

 <p>こと</p>	 <p>こと</p>
 <p>こと</p>	 <p>こと</p>

学習をして学んだことや感想

--

運動やスポーツの多様性について考えよう

Question（生涯を通して、スポーツを楽しんでいける生涯スポーツ計画を作成しよう）

未 来	年 齢	●●こと	具体的にどのように関わりたいか
その先			
50年後	歳		
30年後	歳		
10年後	歳		
5年後	歳		
4年後	歳		
3年後	歳		
2年後	歳		
1年後	歳		
半年後	歳		
3か月後	歳		
現在	歳		

運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす影響を考えよう

A チーム	B チーム
<p>AチームのTさんは、サッカー部員です。身体も大きく、運動神経も抜群です。試合では、いつもドリブルでボールを運び、一人でシュートを決めてしまいます。しかし、味方が失敗すると、「何してんだよ！」と声を荒げます。サッカーが苦手な仲間のYさんは、そんなTさんの様子もあってか、みんなに迷惑をかけないように、コート of 隅っこに立っています。他のメンバーもボールが来るとTさんにすぐにパスをします。試合に負けると、Tさんは、ほかの仲間に対して「何で、もっと動かないんだよ！！」と文句を言います。</p>	
<p>Aチームの活動は、どんな様子だったと思いますか？</p>	<p>Bチームの活動は、どんな様子だったと思いますか？</p>
<p>（ 社会性 ）に関するキーワード</p>	

Question

あなたの経験で運動やスポーツで培われた社会性が、日常生活に活かしていることはありますか？

健康・安全に留意した練習計画を作成しよう①

Question 1 （ 人は何のために運動やスポーツをするのだろうか？ ）

Question 2 （ 練習計画を作成しよう ）

種 目				
対 象				
目 的				
時 間	活動内容	配慮事項	活動内容	配慮事項

健康・安全に留意した練習計画を作成しよう②

Question 1 （ より効果を高めるために、練習計画を改良しよう。 ）

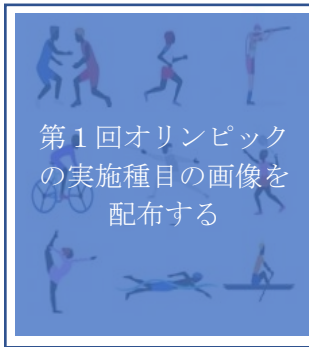
種 目	
対 象	
目 的	
時 間	活 動 内 容

(2) 授業内配布 添付用プリント

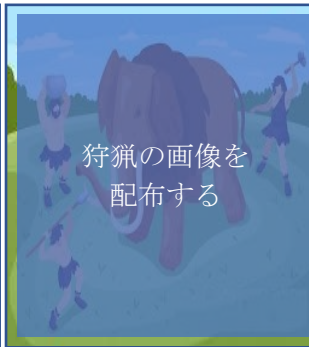
◆ 2 1年—1—①



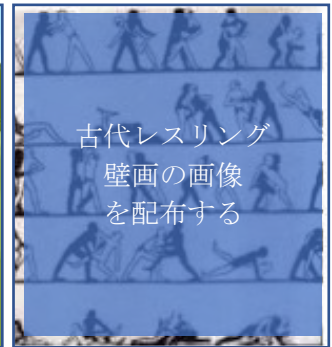
◆ 3 1年—1—②



◆ 4 1年—1—③



◆ 5 1年—1—④



◆ 7 2年—2—①

B チームはサッカーが得意な人はいませんが、キャプテンのHさんを中心にみんなでパスを回してシュートへ持っていく作戦を立てて練習をしています。昨日の試合では、味方のGさんが相手からボールを奪うと、すかさず味方にパスを回し、最後にもらったHさんがシュートを決めることができました。練習の成果を発揮することができ、みんなでハイタッチをして喜び合いました。