

単元名 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方【中2】

配当時間 3時間

- 単元の目標 (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。
 (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、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。
 (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もうとする。

標準的な展開例

13300128_001

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 運動やスポーツが心身や社会性に及ぼす効果について考える。</p> <p>★運動やスポーツを行うことによって、体や心にどのような効果があるのか考えよう。</p> <p>○運動やスポーツが体に及ぼす効果について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力や運動の技能の維持、向上 ・生活習慣病の予防 <p>○運動やスポーツが心や社会性に及ぼす効果について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・達成感を得る ・自信を高める ・ストレス解消 ・リラックス効果 <p>○学習内容をまとめる。</p> <p>2 運動やスポーツの学び方について考える。</p> <p>★運動やスポーツの学び方について考えよう。</p> <p>○技術・技能、戦術・作戦について知る。</p> <p>○運動やスポーツの学び方について考える。</p> <p>○自分が経験したスポーツや知っているスポーツに当てはめて、技術・技能や戦術・作戦について考える。</p> <p>○学習内容をまとめる。</p> <p>3 安全な運動やスポーツの行い方について考える。</p> <p>★運動やスポーツの安全な行い方について考えよう。</p> <p>○自分が行っている運動やスポーツについて、安全に行うことができているかを振り返る。</p> <p>○安全に運動やスポーツを行うための方法を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調管理 ・準備運動 ・水分・塩分補給 ・整理運動 など <p>運動やスポーツの「安全な行い方チェックリスト」を作成する。</p> <p>○野外活動の安全な行い方について考える。</p> <p>○学習内容をまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動やスポーツは、心身の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果があることを理解させる。 ・運動を続けると骨が丈夫になること、筋力や全身持久力が高まること、身体を巧みに動かす能力が向上することを理解させる。 ・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を理解させる。運動やスポーツの効果は、心身両面へ期待できることを理解させる。 ・運動やスポーツは、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押さえる。 <p>【評】運動やスポーツの意義についてまとめる活動を通して、「知識（・技能）」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術・技能、戦術・作戦の意味を押さえる。 ・技能は個人の体力と関連しており、体力によってその人に合う技術は異なることを理解させる。 ・運動やスポーツの学び方には、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させる。 ・よい動きを見付けたり、振り返ったりする際に、互いの動きを観察したり教え合ったりすることが大切であることに触れる。 ・自分が経験したスポーツや興味のあるスポーツから選択し、技術・技能や戦術・作戦について整理してまとめさせる。 <p>【評】運動やスポーツにおいて効果的に上達するための工夫について考える活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術・技能や戦術・作戦を意識して、運動領域の学習を進めることが大切であることを確認させる。 ・体育の授業や運動部活動の様子などを想起させ、話し合わせる。 ・安全に配慮して運動やスポーツを行うことで試合の成績やトレーニング効果を高めることにも通じることを理解させる。 ・ともに活動する仲間の安全にも配慮することが重要であることを理解させる。 ・熱中症の予防と対策について押さえる。 ・野外活動に潜む危険性について十分に理解させる。 ・自分の経験と照らして、特に自分が留意することをまとめさせる。 <p>【評】単元全体を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p>

【 備 考 】

本単元では、運動やスポーツを行うことは、心身の発達や社会性を高める効果が期待できること、運動やス

ポーツを行う際は、健康・安全に留意する必要があることについて理解できるようにする。