

単元名	体づくり運動(体ほぐしの運動・実生活に生かす運動の計画)	配当時間	8時間
単元の目標	(1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 (2) 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 (3) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合ったり、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしたり、話し合いに貢献したり、健康・安全を確保したりしようとする		

標準的な展開例

12300101_001

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。 ★体づくり運動の特性を知ろう。 ○学習のねらいや進め方を知る。 ○マナーや安全な運動の仕方を知る。</p> <p>2～4 体ほぐしの運動をする。 ★ねらいに合った体ほぐしの運動をしよう。 ○ねらいに応じた動きの組み合わせをする。 ○ねらいに応じて、動きを組み合わせ、運動をする。 ・用具を用いた運動 ・心が弾むような運動 ・ストレッチ運動 ・走ったり跳んだりする運動 ・動きを合わせたり、対応したりする運動 ・集団で挑戦する運動</p> <p>5 自己の健康や体力の実態と実生活に応じた運動の計画を立て、話し合う。 ★実生活に生かす運動の計画を立てよう。 ○自分の体力や健康状態を知る。 ○実生活に生かす運動の計画を立てる。</p> <p>6～7 体力の向上を図る運動をする。 ★計画に従って、運動を実践しよう。 ○立てた計画で、体力の向上を図るための運動をする。 ・健康に生活するための体力の向上を図る運動 ・運動を行うための体力の向上を図る運動</p> <p>8 単元のまとめをする。 ★体づくり運動を実生活に生かしていこう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題に応じた運動の取組方を工夫できるようにする。 体の状態のみならず、心の状態も捉え、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりするようにさせる。 自己や他者の心や体は互いに影響し合っていることに気付かせたり、心や体によってコミュニケーションをとったりして行うように意識させる。 気付いたことを学習カードに記入させる。 【評】体ほぐしの運動を通して、「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 身体測定や体力テストの結果を反映させる。 健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を話し合わせる。 ①ねらいは何か、②いつ、どこで運動するのか、③どのような運動を選ぶのか、④どの程度の運動強度、時間、回数で行うかなどに着目させ、計画を立てさせる。 【評】実生活に生かす運動の計画を立てる活動を通して、「知識（・運動）」「思考・判断・表現」を評価する。 自己や仲間の体調や体力に応じて段階的に運動をするようにさせる。 運動不足の解消や体調維持、調和のとれた体力の向上を図るなどの健康に生活するための体力をバランスよく高めさせる。 気付いたことを学習カードに記入させる。 【評】体力を高める運動を通して、「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 【評】単元のまとめをする活動を通して、「知識（・運動）」「思考・判断・表現」を評価する。 【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。

【 備 考 】

体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て、取り組むことができるようになる。