

単元の指導と評価の計画

単元名【 体づくり運動 】 内容のまとめ【 A 体づくり運動 入学年次（1年） 】

解説 P. 42～P. 52

単元の目標	知識及び技能	次の運動を通して、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する。 ア 体ほぐしの運動では手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わることができるようになる。 イ 実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、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立てて取り組むことができるようにする。									
	思考力、判断力、表現力等	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ようにする。									
	学びに向かう力、人間性等	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おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。									
学習の流れ	0	出欠確認 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動									
	10	<p>○オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> 内容の確認 見直し 内容、目標の提示 ○知識内容の理解 *運動を継続する意義、体の構造、トレーニングの原則を理解する <p>知①</p>	<p>○体ほぐしの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ①のびのびとした動作で用具を用いた運動 ・用具（ボールや縄跳び・タオル等）を用いてストレッチ ②リズムに乗って心が弾むような運動 ・腕振り・スキップ&腕振り・手つなぎで回る ・足じゃんけん ③仲間と協力し課題を達成するような運動 A チームジャグリング B アイコンタクトゲーム C セブンボール、D 言うこと一緒、やること一緒 <p>知②</p>	<p>○個人の計画</p> <p>既習の運動 + 新たな運動</p> <p>*自分の目的を決めて運動の計画を立てる</p> <p>知③</p>	<p>○計画①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ分け ・計画の作成 グループの体力や目的に応じて運動の計画を立てる <p>①目的 ②いつでもどこで運動するか ③運動の選択 ④強度・回数・時間</p> <p>思①</p>	<p>○実践②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画の実践 	<p>○計画②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・改善点の確認 ・計画の修正 ・計画の再構成 	<p>○披露会①</p> <p><グループごと></p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画と運動を披露する（目的に対するねらい・工夫した点なども発表） 	<p>○意見交換</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他のグループの計画について感想や気付きを発表する <p>思②</p>	<p>○実践⑤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画の実践 	
	20										
	30	<p>○体ほぐし運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムに乗って体ほぐし運動 ・1人やペアでのストレッチ ・仲間と取り組む体ほぐし運動（6～8人組） ①チームジャグリング ②言うこと一緒 やること一緒 <p>態①</p>	<p>○体の動きを高める運動の学び直しとねらいの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ①一人やペアでの運動 ・じゃんけん&腕立て伏せ・腹筋・背筋・スクワット *個の力に合わせて強度や回数を決める ②グループでの運動 ・5対1の鬼ごっこ・縄跳びがチームで前後飛び ・タッチor マーカー ③ボールを使った運動 ・ボール転がしリレー・バスタッチゲーム <p>態③</p>	<p>○計画の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・立てた計画の実践 <p>ペアで確認してお互いに気付きを伝え合う</p> <p>修正</p>	<p>○実践①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画の実践 	<p>○復習・確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの原則、体の構造等の知識の振り返り ・目的を達成しているか ・回数や強度等の確認 	<p>○発表準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表方法を考える 	<p>○評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ・評価して、感想や良い点・改善点などを記録に残す ・自己のグループの改善点をあげて、振り返る 	<p>○披露会②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二つのグループそれぞれ発表を行う 		
	40										
50	意見交換 ・ 本時の振り返り										
評価機会	知		②		①	③					総合的評価
	技										
	思					①				②	
	態						②	③	①		
単元の評価規準	知	<p>① 定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>② 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>③ 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、言ったり書き出したりしている。</p>								(評価方法)	観察 学習カード
	技										観察
	思	<p>① ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。</p> <p>② 健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。</p>									観察 学習カード
	態	<p>① 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>② 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>③ 健康・安全を確保している。</p>									観察 学習カード

単元の指導と評価の計画

単元名【 体づくり運動 】 内容のまとめ【 A 体づくり運動 その次の年次（2年） 】

解説 P. 42～P. 52

単元の目標	知識及び技能	次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。 ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。 イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、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継続的な運動の計画を立て取り組むことができるようにする。							
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。							
	学びに向かう力、人間性等	体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。							
学習の流れ		1	2	3	4	5	6	7	8
	0	出欠確認 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動							
	10	<p>○オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> 内容の確認 見通し 内容、目標の提示 	<p>○体ほぐしの運動</p> <p>①のびのびとした動作で用具を用いた運動 ②リズムに乗って心が弾むような運動 ③仲間と協力し課題を達成するような運動</p>	<p>○計画①</p> <ul style="list-style-type: none"> グループ分け 計画の作成 <p>自己やグループの体力や目的に応じて運動の計画を立てる</p>	<p>○実践②</p> <ul style="list-style-type: none"> 計画の実践 計画の修正 再実践 	<p>○復習・確認</p> <ul style="list-style-type: none"> トレーニングの原則、体の構造等の知識の振り返り ねらいを達成しているか 回数や強度等の確認 	<p>○披露会</p> <ul style="list-style-type: none"> グループごとに発表会（目的・目標・工夫した点などについても発表） 	<p>○グループ学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ①将来の健康課題への原因と対処を考える ②理想のライフスタイルをイメージする 	
	20	<p>○知識内容の理解</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動を継続する意義、体の構造、トレーニングの原則の理解 	<p>〈③の運動例〉</p> <p>A チームジャグリング B アイコンタクトゲーム C セブンボール D ボール取りゲーム</p>	<p>①目的 ②いつ、どこで運動するのか ③運動の選択 ④強度・回数・時間</p>	<p>○別グループとの相互実践</p> <ul style="list-style-type: none"> 別グループの実践を見て、感想や気付きを伝える 	<p>○計画②</p> <ul style="list-style-type: none"> 改善点の修正 計画の練り直し 	<p>○グループ学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ①、②について実生活で取り組むことのできる運動の計画を立てる 		
	30	<p>○体ほぐし運動</p> <ul style="list-style-type: none"> リズムに乗って体ほぐし運動 1人やペアでのストレッチ 仲間と取り組む体ほぐし運動（6～8人組） <p>①言うこと一緒、やること一緒 ②鬼ごっこ（6～8人組）</p>	<p>○入学年次の学び直しの時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ①一人やペアでの運動 ②グループでの運動 ③ボールを使った運動 ④バスタッチゲーム 	<p>○自己のねらいに応じた運動の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> ①生活の振り返り ②目標の設定 	<p>○実践①</p> <ul style="list-style-type: none"> 計画の実践 	<p>○実践③</p> <ul style="list-style-type: none"> 計画の実践 披露会準備 	<p>○まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 単元の振り返り 学習カードのまとめ 		
40	<p>○体ほぐし運動</p> <ul style="list-style-type: none"> リズムに乗って体ほぐし運動 1人やペアでのストレッチ 仲間と取り組む体ほぐし運動（6～8人組） <p>①言うこと一緒、やること一緒 ②鬼ごっこ（6～8人組）</p>	<p>○入学年次の学び直しの時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ①一人やペアでの運動 ②グループでの運動 ③ボールを使った運動 ④バスタッチゲーム 	<p>○自己のねらいに応じた運動の計画</p> <ul style="list-style-type: none"> ①生活の振り返り ②目標の設定 	<p>○実践①</p> <ul style="list-style-type: none"> 計画の実践 	<p>○実践③</p> <ul style="list-style-type: none"> 計画の実践 披露会準備 	<p>○まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 単元の振り返り 学習カードのまとめ 			
50	意見交換 ・ 本時の振り返り								
評価機会	知				①			②	
	技								
	思				②	①			③
	態					①	②	③	
単元の評価規準	知	<p>① 実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、具体的な例を挙げている。</p>							(評価方法) 観察 学習カード
	技								
	思	<p>① 運動に取り組む場面で、自己や仲間の危機を回避するための活動の仕方を提案している。</p> <p>② 仲間との話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。</p> <p>③ 体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。</p>							観察 学習カード
	態	<p>① 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合い高め合おうとしている。</p> <p>② 一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。</p> <p>③ 課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。</p>							観察 学習カード

単元の指導と評価の計画

単元名【 器械運動（マット運動） 】 内容のまとめ【 B 器械運動 入学年次（1年）】

解説 P.58～P.76

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技をすることができるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技をすることができるようにする。														
	思考力、判断力、表現力等	技などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。														
	学びに向かう力、人間性等	器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。														
学習の流れ		1	2	3	4	5	⑥	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	0	ランニング ・ 準備運動 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認														
	10	柔軟運動 ・ 感覚づくり（ゆりかご・背支持・ブリッジ等） ・ 基礎トレーニング（体幹等）														
	20	○オリエンテーション ・見通し ・特性 ・安全面の配慮 態③	○技の習得 I 【基本的な技】 （接点技群） ・前転 ・開脚前転 ・倒立前転 ・後転 ・開脚後転 技別による場の設定				○技の習得 I ・前時の復習 ○技の習得 II 【発展技】未習得の技の練習、習得した技の習熟度をあげる （接点技群） ・伸膝前転 ・跳び前転 ・伸膝後転 ・後転倒立 （ほん転技群） ・側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロングート） ・前方倒立回転 ・前方倒立回転跳び （平均立ち技群） ・片足側面水平立ち ・Y字バランス ・倒立ひねり ・他者観察及びタブレット撮影による振り返りを常時行う 技① 態②				ペア学習	グループ学習	発表会	演技発表会		
	30	○学習状況確認 ・柔軟運動 ・ゆりかご ・背倒立 ・ブリッジ ・三点倒立 など *マット運動に必要な動きの確認 *段階練習や補助運動の仕方 知③	<学習の仕方> ・習熟度や技別に関係なく、ペア又はグループを作り教え合う ・タブレット等で動画を撮影し、助言し合いながら、自分の動きを確認する 指導のポイント ・技によっては補助の仕方を指導する。 ・各技についてのポイントを指導する。 技②④ 知① 思②				○演技構成の作成 ①できる技を整理する ②各技群から必ず一つ技を入れる ③三～五つの技を選択する ④技のつながりを考え構成する 思① ○構成した技の練習 ・技のつながりを意識する	○演技構成の確認 ・前時までに構成した演技の披露 ・意見交換 態① ○演技構成の改善・決定 ・グループでの教え合い ・技の組み替え ・演技全体のまとめり等を考え、演技の再構成 技③	○発表会 事前練習 ・確認練習 ○グループ内発表 ・グループでの模擬発表会 思③	・発表会の場の設定 ・演技発表 *順番は事前に決定しておく *演技は一人ずつ行う ○グループでの話し合い ・まとめをする						
	40	○ペアでの話し合い ・練習方法など上達のために必要なことについて意見を出し合う 知② ○グループでの話し合い ・練習方法など上達のために必要なことについて意見を出し合う ○確認練習 ・ペア又はグループでの活動														
50	ストレッチ ・ 片付け ・ 本時の振り返り															
評価機会	知		①				②			③						
	技				②④				①						③	
	思					②				①					③	
	態			③					②				①			
単元の評価規準	知	① 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあり、同じ系統の技には共通性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ② 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ③ 技と関連させた補助運動や部分練習を取り入れることにより、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。														評価方法 観察 学習カード
	技	① 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。（接点技群） ② 全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。（ほん転技群） ③ 開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができる。（ほん転技群） ④ バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止することができる。（平均立ち技群）														観察 学習カード
	思	① 選択した技の行い方や技の組合せ方について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ② 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ③ 仲間やグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返っている。														観察 学習カード
	態	① 自己の状況にかかわらず、互いに讃え合おうとしている。 ② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③ 健康・安全を確保している。														観察

単元の指導と評価の計画

単元名【 器械運動（マット運動） 】 内容のまとめ【 B 器械運動 その次の年次（2年） 】

解説 P.58~P.76

単元の目標	単元の指導と評価の計画																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
知識及び技能	次の運動について、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解するとともに、自己に適した技で演技をすることができるようにする。 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技することができるようにする。																
思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ようにする。																
学びに向かう力、人間性等	器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなど、健康・安全を確保することができるようにする。																
学習の流れ	0	ランニング ・ 準備運動 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認														0	
	10	柔軟運動 ・ 感覚づくり（ゆりかご・背支持・ブリッジ等） ・ 基礎トレーニング（体幹等）														10	
	20	<p>○技の習得 I</p> <p>【基本的な技】</p> <p>知① 思②</p> <p>技①③</p> <p>（接点技群）</p> <ul style="list-style-type: none"> 前転 ・ 開脚前転 ・ 倒立前転 ・ 跳び前転 後転 ・ 開脚後転 ・ 伸膝後転 <p>（ほん転技群）</p> <ul style="list-style-type: none"> 側方倒立回転 側方倒立回転跳び1/4ひねり（ロングート） 倒立ブリッジ ・ 前方倒立回転 ・ 頭はね起き <p>（平均立ち技群）</p> <ul style="list-style-type: none"> 片足正面水平立ち ・ Y字バランス ・ 倒立 <p>〈学習の仕方〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 習熟度や技別に関係なく、ペア又はグループで教え合う タブレット等で動画を撮影し、助言しあいながら、自分の動きを確認する <p>指導のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 技よっての補助の仕方を指導する 各技についてのポイントを指導する 	<p>○技の習得 I</p> <p>・前時の復習</p> <p>技④</p> <p>技②⑤⑥</p> <p>○技の習得 II</p> <p>【発展技】未習得の技の練習、習得した技の習熟度をあげる</p> <p>（接点技群）・伸膝前転 ・ 倒立伸膝前転 ・ 後転倒立</p> <p>（ほん転技群）・前方倒立回転跳び</p> <p>（平均立ち技群）・片足側面水平立ち ・ 倒立ひねり</p> <p>技別・習熟度別による場の設定</p> <p>態①</p>	<p>ペア学習</p> <p>○演技構成の作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ①できる技を整理する ②各技群から必ず一つ技を入れる ③五つの技を選択する ④技のつながりを考え構成する <p>・ペアで見せ合い、教え合う</p> <p>○構成した技の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> *技のつながりを意識する <p>知②</p>	<p>グループ学習</p> <p>○演技構成の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時までに構成した演技の披露 ・意見交換 <p>タブレット撮影</p> <p>○演技構成の改善・決定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで教え合い ・技の組み替え ・演技全体のまとめ等を考え、演技構成の決定 <p>思①</p> <p>態②</p> <p>思③</p>	<p>○採点方法の学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・配点、減点項目 ・採点の仕方 	<p>○発表会事前練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで模擬発表会を行い、採点を行う ・実際の競技会の映像を見せ、発表会を行うための役割分担などを決める <p>タブレット撮影</p> <p>知③</p>	<p>○演技発表会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表会の場の設定 *演技は一人ずつ行う <p><審判について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループから審判を一人ずつ出し合い、採点する ・全員が採点の経験ができるようにローテーションを決める ・担当教員が必ず目安となる採点を一緒に行う 									
	30	<p>○復習 I</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔軟運動 ・ゆりかご ・背倒立 ・ブリッジ ・三点倒立 など *マット運動に必要な動きの確認 	<p>○復習 II</p> <ul style="list-style-type: none"> *入学年次に習得した技の確認練習 	<p>○採点練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで演技発表会を行い採点する ・一人一人の採点の結果を発表し、演技の改善点を伝える 	<p>○発表会に向けて目標や審判のローテーションを決める</p>	<p>○グループでの話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表会に向けて目標や審判のローテーションを決める 	<p>○グループでの話し合い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まとめをする 										
	40	ストレッチ ・ 片付け ・ 本時の振り返り														50	
評価機会	知		①								②			③		総合的評価	総合的評価
	技						①③	④					②⑤⑥				
	思				②						③	①					
	態			③					①			②					
単元の評価規準	知	<p>① 器械運動では、技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて、言ったり書き出ししたりしている。</p> <p>② 自己の能力に応じた技で組み合わせたり、異なる技群で構成したりするなどの発表に向けた演技構成の仕方があることについて具体例を挙げている。</p> <p>③ 発表会や競技会で、演技構成の仕方、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、言ったり書き出ししたりしている。</p>														評価方法	観察 学習カード
	技	<p>① 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる。（接転技群）</p> <p>② 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。（接転技群）</p> <p>③ 新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる。（ほん転技群）</p> <p>④ 開始姿勢や終末姿勢、支持の仕方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができる。（ほん転技群）</p> <p>⑤ 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる。（ほん転技群）</p> <p>⑥ 学習した基本的な技の条件を発展させて、一連の動きで静止することができる。（平均立ち技群）</p>														観察 学習カード ICT	
	思	<p>① 選択した技の行い方や技の組合せ方について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。</p> <p>② 練習や演技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。</p> <p>③ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに器械運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。</p>														観察 学習カード	
	態	<p>① 器械運動の学習に主体的に取り組もうとしている。</p> <p>② 自己の状況にかかわらず、よい演技を讃えようとしている。</p> <p>③ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。</p>														観察	

単元の指導と評価の計画

単元名【 陸上競技（走り高跳び・ハードル走） 】 内容のまとめ【 C 陸上競技 入学年次（1年）】

解説 P.77～P.94

単元の目標	単元の指導と評価の計画														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
知識及び技能	次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができるようにする。 イ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作でとぶことができるようにする。														
思考力、判断力、表現力等	動きなどの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。														
学びに向かう力、人間性等	陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。														
学習の流れ	0	出欠確認 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動 【 走高跳共通事項 】 ○バーはゴムバーを使用 ○支柱が倒れないように、交代で支柱を支える 【 ハードル走共通事項 】 ○1台目までの距離は13mで固定 ○高さは生徒が跳びやすい高さを設定 ○ハードル間（インターバル）については、7.0m、7.5m、8.0mの3パターンを準備													
	10	○オリエンテーション ・見通し ・特性 ・安全の確認	○前時の復習	○前時の復習			○ポイントの確認練習	○オリエンテーション ・見通し ・特性 ・安全の確認 知① 態③	○ミニハードル ・3パターンのインターバルのミニハードルを3又は5歩のリズムで跳ぶ	○前時の復習	○前時の復習	○前時の復習	○前時の復習	○ポイントの確認練習	○ポイントの確認練習
	20	○マットに慣れる ・片腳踏切でマットに跳び乗る ・マットにダイブするなど 態③	○助走練習 ・サークルラン *円を描くよう	○ポイントの確認練習 知②	○背面跳びの空中動作の練習 ・跳び箱や台等の高い位置からバーを越える 練習の様子を相互に撮影	○背面跳び ・5～7歩程度の助走 ・低い高さで行う	○課題練習 ・自分に合った跳び方を選択 ・各自の課題を確認、整理	○障害物を走って越える ・マーカーやコーンなど ○様々な障害物を準備し、越えたり乗ったりする ・ミニハードル ・ハードル ・跳び箱など	○フレキハードル ・3パターンのインターバルのフレキハードルを3又は5歩のリズムで跳ぶ 相互に撮影し、自身の動きを確認する 態②	○スタートから1台目(13m)の練習 技①	○60mハードル走 ・スタートから5台のハードルを跳んでゴールまで 態①	○ポイントの確認練習	○ハードリング技術の練習 ・振り上げ脚、抜き脚を意識した練習	○課題練習 ・各自の課題を確認、整理 練習の様子を相互に撮影	○記録会② 60mハードル走 ・3パターンのインターバルから選択可
	30	○はさみ跳び ・助走は直線 ・5～7歩程度	○リズムカルな助走からはさみ跳び 技③	○記録会① ・現時点でのはさみ跳びの到達段階を確認	仲間の良い所、改善点を見つけ、伝える			○記録会② ・自分に合った跳び方を選択し、記録測定 ・2回連続で失敗するまで試技が可能	○スタートから1台目(13m)までの歩数を決定する	○60mハードル走 ・スタートから5台のハードルを跳んでゴールまで 技②	○記録会① 60mハードル走 ・現時点での到達段階を確認 ・3パターンのインターバルから選択可	○ハードリング技術の練習 ・振り上げ脚、抜き脚を意識した練習	○課題練習 ・各自の課題を確認、整理	○記録会② 60mハードル走 ・3パターンのインターバルから選択可	○ハードル走まとめ
	40	○意見交換	○リズムカルな助走からはさみ跳び 技③	○背面跳び ・助走からの跳躍 技③ ④	○背面跳び ・自分に合った助走や高さで挑戦する	○課題練習 ・自分に合った跳び方を選択 ・各自の課題を確認、整理	○走高跳まとめ	本時の振り返り ・ 次時の確認							
50	本時の振り返り ・ 次時の確認														○走高跳まとめ
評価機会	知	①		②			総括的評価 【走高跳】	①							
	技		③			③ ④					①		②		
	思					②								①	
	態		③							③	②		①		
単元の評価規準	知	① 陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントについて、学習した具体例を挙げている。 ② 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることを言ったり書き出したりしている。													評価方法 学習カード
	技	① スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。 ② インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。 ③ リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶことができる。 ④ 背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようして踏み切りに移ることができる。													観察
	思	① 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ② 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。													観察 学習カード
	態	① 仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。 ② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③ 健康・安全を確保している。													観察 学習カード

単元の指導と評価の計画

単元名【陸上競技（やり投げ、走り幅跳び）】 内容のまとめ【C 陸上競技 その次の年次（2年）】

解説 P.77～P.94

単元の目標	単元の指導と評価の計画															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
知識及び技能	次の運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するための多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ア 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶことができるようにする。 イ やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げることができるようにする。															
思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ようにする。															
学びに向かう力、人間性等	陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。															
学習の流れ	0	出欠確認 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動 【やり投共通事項】 ○ジャベリックターボジャブもしくはジャベリックボールを使用 ○投げる方向は一方方向 ○投げるときは声を出して他の人に合図する 【走幅跳共通事項】 ○砂場に誰もいないことを確認してから跳ぶ ○定期的に砂場を均す ○大きく穴が開いた際は一旦練習を中止し、砂場を均す														
	10	○オリエンテーション ・見通し ・特性 ・安全の確認 知① 態③	○前時の復習				○ポイントの確認練習 知②	○オリエンテーション ・見通し ・特性 ・安全の確認 知① 態③	○前時の復習				○ポイントの確認練習 知②	○ポイントの確認練習		
	20	○キャッチボール ・ソフトボール等	○目標物へ投げる ・2歩助走でフォームを意識 ・10m、15m、20m等の位置にコーン等を置く	○助走練習 ・最後の3歩（クロス）の練習 ・1～2歩目の間にスティック等の目安を設置 *「ターン・ターン」のリズム	○ポイントの確認練習 知②	○助走からのやり投げ ・自分に合った助走距離を見つける 練習の様子を相互に撮影	○課題練習 ・各自の課題を確認、整理 練習の様子を相互に撮影	○記録会② ・やり投の測定	○立幅跳びの測定	○助走練習 ①踏切板から逆走り、助走開始位置を確定 ②助走開始位置から助走し、実際に跳ぶ *助走は15歩程度 技①	○着地練習 ①立幅跳びでの着地 ②マット等を使用した着地 *短い助走で行う	○ポイントの確認練習 知②	○踏切練習 ・軽い助走から *徐々にスピードを上げる 踏切板と砂場の間にミニハードル等を設置	○踏切～着地の練習 ・踏切位置にスローボード等を設置 練習の様子を相互に撮影	○課題練習 ・各自の課題を確認、整理 練習の様子を相互に撮影	○記録会② ・走幅跳の測定
	30	○膝着き投げ ・投げる側の手の方向に体を90度ひねり、大きく手を振って投げる 技④	○意見交換	○軽い助走でのやり投げ ・最後の3歩はクロスを意識 態①	○記録会① ・やり投の測定 ・現時点での到達段階を確認 仲間の良い所、改善点を見つけ、伝える	○助走からのやり投げ 技③	○課題練習 ・各自の課題を確認、整理	○走幅跳の測定 ・5～7歩程度の軽い助走 *実測値で可	○助走練習	○助走からの走幅跳 思①	○記録会① ・走幅跳の測定 ・現時点での到達段階を確認 仲間の良い所、改善点を見つけ、伝える	○踏切練習 ・踏み切った方の腕をタイミングよく上げる 技②	○踏切～着地の練習 態②	○課題練習 ・各自の課題を確認、整理	○走幅跳 ・まとめ	
	40	○膝着き投げ	○目標物へ投げる ・2歩助走	○記録会① ・やり投の測定 ・現時点での到達段階を確認 仲間の良い所、改善点を見つけ、伝える	○助走からのやり投げ 技③	○課題練習 ・各自の課題を確認、整理	○記録会① ・走幅跳の測定 ・現時点での到達段階を確認 仲間の良い所、改善点を見つけ、伝える	○踏切練習 ・踏み切った方の腕をタイミングよく上げる 技②	○踏切～着地の練習 態②	○課題練習 ・各自の課題を確認、整理	○記録会① ・走幅跳の測定 ・現時点での到達段階を確認 仲間の良い所、改善点を見つけ、伝える	○踏切練習 ・踏み切った方の腕をタイミングよく上げる 技②	○踏切～着地の練習 態②	○課題練習 ・各自の課題を確認、整理	○記録会① ・走幅跳の測定 ・現時点での到達段階を確認 仲間の良い所、改善点を見つけ、伝える	○記録会② ・走幅跳の測定
50	本時の振り返り ・ 次時の確認															
評価機会	知	①				②				①				②		
	技		④					③			①			②		
	思					②					①					
	態			③	①						③				②	
単元の評価規準	知	① 陸上競技では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的な仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ② 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、学習した具体例を挙げている。														
	技	① 加速に十分な距離から、高いスピードで踏み切りに移ることができる。 ② タイミングよく腕・肩を引き上げ、力強く踏み切ることができる。 ③ 助走で得た勢いを投げの動作に移すことができる。 ④ 投げの動作では、投げる側の腕を大きく振ることができる。														
	思	① 練習や競技会の場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーについて提案している。 ② 陸上競技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。														
	態	① 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。														
		評価方法 学習カード														
		観察														
		観察 学習カード														
		観察 学習カード														

単元の指導と評価の計画

単元名【 水泳（クロール・平泳ぎ） 】

内容のまとめ【 D 水泳（入学年次（1年））】

解説 P.95～P.113

単元の目標	<p>次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。 ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができるようにする。 イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。</p>																	
	<p>泳法などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p>																	
学習の流れ	<p>水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。</p>																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	⑩	11	12	13	14	15		
0 10 20 30 40 50	健康観察 ・ 準備運動 ・ 本時の学習内容とめあての確認																	
	<p>○オリエンテーション ・健康・安全に対する留意点の確認 ・様々な泳法の知識の確認</p> <p>○各種目における自己の技能習得状況の確認、記録</p>	<p>○スタート動作・ターン動作練習（クロール）・水中からのスタート練習（けのび等の練習） ・水中姿勢の確認</p> <p>技③④</p>				<p>【クロール】○泳法の復習</p> <p>○スタート動作の確認 ○ターン動作の練習（平泳ぎ）</p> <p>技⑤</p>				<p>【クロール・平泳ぎ・スタート・ターン】 ○泳法の復習 ○各自の課題に応じた練習</p>				<p>○各種目における自己の技能習得状況の確認・記録(グループ学習) ・タイム ・距離</p>				
		<p>【クロール】 ○部分練習 ・キック ・ブル(キャッチ～ブル～プッシュ～フィニッシュ～リカバリー局面の練習) ・タイミング ○呼吸動作の練習 ○各自の課題に応じた練習</p>		<p>【クロール】 ○学習状況の確認・記録(グループ学習) ・タイム ・距離 ・強度</p>		<p>【クロール】 ○各自の課題に応じた練習(グループ学習) ・より長く速く泳ぐことができるようにグループで教え合う。</p>		<p>【クロール】 ○学習状況の確認・記録(グループ学習) ・タイム ・距離 ・強度</p>		<p>【平泳ぎ】 ○学習状況の確認・記録(グループ学習) ・タイム ・距離 ・強度</p> <p>態②</p>		<p>【平泳ぎ】 ○各自の課題に応じた練習(グループ学習) ・より長く速く泳ぐことができるようにグループで教え合う。</p>		<p>【平泳ぎ】 ○学習状況の確認・記録(グループ学習) ・タイム ・距離 ・強度</p>		<p>【リレー】 ○クロールでのリレー ○平泳ぎでのリレー ・クラスの習熟度に合わせ、距離を設定し、リレーを行う。 ・グループの課題を見つける。</p>		
		<p>○グループでの話し合い</p>				<p>○グループでの話し合い</p>				<p>○グループでの話し合い</p> <p>思①</p>				<p>○グループでの話し合い ・リレーにおけるグループの課題、集団に合わせたルールを考える</p> <p>思②</p>				
		<p>態①</p> <p>態③</p>		<p>技①</p>		<p>知② ○確認練習 グループで姿勢や泳ぎを確認し合いながら行う</p>		<p>技②</p>		<p>知①</p>		<p>○グループでの話し合い ・グループで姿勢や泳ぎを確認し合いながら行う</p>			<p>○学習の振り返り ・学習カードのまとめを行う。</p>			
整理運動 ・ 本時の振り返り ・ 次時の確認																		
評価機会	知				②						①							
	技			③		④		①			⑤			②				
	思										①			②				
	態		③		①								②					
単元の評価規準	知	<p>① 泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。</p>												評価方法 観察 学習カード				
	技	<p>① 泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。(クロール)</p> <p>② ブルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり、1回のストロークで大きく進むことができる。(平泳ぎ)</p> <p>③ クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから、泳ぎだすことができる。(スタート)</p> <p>④ クロールと背泳ぎでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴りだすことができる。(ターン)</p> <p>⑤ 平泳ぎとバタフライでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、両手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴りだすことができる。(ターン)</p>												観察				
	思	<p>① 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>② 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</p>												観察 学習カード				
	態	<p>① 水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p> <p>③ 水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</p>												観察 学習カード				

単元の指導と評価の計画

単元名【 水泳（背泳ぎ・バタフライ・複数の泳法で泳ぐこと又はリレーをすること） 】

内容のまとめ【 D 水泳 その次の年次（2年） 】 解説 P.95～P.113

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができるようにする。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができるようにする。 エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができるようにする。 オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすることができるようにする。																	
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ようにする。																	
	学びに向かう力、人間性等	水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保することができるようにする。																	
学習の流れ	0	健康観察 ・ 準備運動 ・ 本時の学習内容とめあての確認																	
	10	○オリエンテーション ・健康・安全に対する留意点の確認 ・様々な泳法の知識の確認	○クロール・平泳ぎの復習 ○前時の復習	○クロール・平泳ぎ・背泳ぎの復習 ○前時の復習	○クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの復習 ○前時の復習												0		
	20	○各種目の技能習得状況の確認、記録 ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ	【背泳ぎ】 ○部分練習 ・仰向けの姿勢の作り方の練習 ・キック ・プル（プッシュ局面の練習） ・プル（キャッチ～プル～プッシュ～リカバリー局面の流れの練習） ・タイミング	【背泳ぎ】 ○学習状況の確認・記録（グループ学習） ・タイム ・距離 ・強度	【バタフライ】 ○部分練習 ・ドルフィンキックの練習 ・プル（リカバリー局面の練習） ・プル（キャッチ～プル～プッシュ～リカバリー局面の流れの練習） ・タイミング（体重移動を意識しながら練習）	【バタフライ】 ○学習状況の確認・記録（グループ学習） ・タイム ・距離 ・強度	【複数の泳法で長く泳ぐ】 ○各自で2泳法を選択し、50m泳ぐ ○ターン練習	【複数の泳法で長く泳ぐ】 ○各自で3泳法を選択し、75m泳ぐ ○ターン練習	【複数の泳法で長く泳ぐ】 ○習得した4泳法で100m泳ぐ ○ターン練習	【クラス・グループ対抗リレー】 ○クラス又はグループの特性を踏まえたリレーを仲間と考え、実施する *クロールのみのリレーではなく、習得した4泳法を積極的に用いる。（メドレーリレーなど）						10			
	30		技① ○ペアでの話し合い		技② ○ペアでの話し合い		技③									30			
	40	態①	○確認練習 ペアで姿勢や泳ぎを確認し合いながら行う	○確認練習 グループで姿勢や泳ぎを確認し合いながら行う	○確認練習 ペアで姿勢や泳ぎを確認し合いながら行う	○確認練習 グループで姿勢や泳ぎを確認し合いながら行う	○記録の確認 グループで泳法の完成度や距離を記録する	知①	思①	態②	○学習の振り返り ・学習カードのまとめを行う。					40			
	50	整理運動 ・ 本時の振り返り ・ 次時の確認															50		
評価機会	知											②	①					総合的評価	
	技					①											③		
	思								②								①		
	態			①															②
単元の評価規準	知	① 水泳の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることについて、言ったり書き出したりしている。 ② 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。															評価方法 観察 学習カード		
	技	① 水平姿勢を維持しながら泳ぐことができる。（背泳ぎ） ② 腕のリカバリーは、力を抜いて水面近くを横から前方に運ぶことができる。（バタフライ） ③ 各局面を一連の動きでつなげることができる。（ターン）															観察		
	思	① 選択した泳法について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ② 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに水泳を楽しむための調整の仕方を見付けている。															観察 学習カード		
	態	① 水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。 ② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。															観察 学習カード		

単元の指導と評価の計画

単元名【 球技（サッカー） 】 内容のまとめ【 E 球技 ゴール型 入学年次（1年） 】

解説 P.114~P.134

単元の目標																					
知識及び技能	次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ア ゴール型では、安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防することができるようにする。																				
思考力、判断力、表現力等	攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ようにする。																				
学びに向かう力、人間性等	球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。																				
学習の流れ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
0		出欠確認 ・ 健康観察 ・ 用具の準備（マーカー、コーン、ゴール及びミニゴール） ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動																			
10	○オリエンテーション 態①	○個人での活動 ・補助運動（体幹トレーニング、ラダートレーニング） ・ボール操作のドリル 【ドリブル】 ①コンドリブル（直線、ジグザグ、足裏など）②フェイント（マシューズ、シザースなど） ③ドリブル&ターン（インサイドターンやアウトサイドターン、8の字ドリブルなど） 【パス&コントロール】 ①対面パス（インサイドパス、インフロントパスなど） ②スクエアパス（15m×15m） 【1対1】 ①ボールキープ（1対1、1対2など） ②ラインゲーム（相手側のタッチラインをドリブルで通過する） ③2ゴールゲーム（相手側のゴール2つのうち、どちらかにシュートかドリブルで通過する） 【シュート】 ①ワンタッチシュート ②コントロール&シュート ③ドリブル&シュート					グルーピング	○グループでの活動 ・補助運動 ・ボール操作のドリルを使った個人やグループの課題に応じたトレーニングの確認と選択					○グループでの活動 ・補助運動 ・ボール操作のドリルを使った個人やグループの課題に応じたトレーニングの確認と選択								
20	○全体での活動 ・対面パス ・ボールキープ（1対1）	技①					技②					グループで互いの動きを観察し、アドバイスする。									
30		技①					思①					技③									
40	○試しのゲーム ・5対5（縦35m×横25m）	○全体での活動 ・タスクゲーム ①ボールキープゲーム ②シュートゲーム ③ラインゲーム ④4ゴールゲーム ⑤6ゴールゲーム *個人での活動を取り入れてゲームを行う。 *3対3（25m×25m）、4対4（30m×30m）、5対5（35m×35m）など					○全体での活動 ・タスクゲーム ①ミニゲーム（縦40m×横30m） ②ハーフコートゲーム（縦長、横長）					○全体での活動 ・タスクゲーム ①コーン通過ゲーム（コート内に設置した複数のコーンゴールをパスかドリブルで通過する） ②セバレートゲーム（コートを1/2に区切り、反対側のコートにパスかドリブルで侵入しながらゴールを目指す） *2対2+2対2、3対3+3対3など ③数的優位のゲーム（フリーマンやサーバー付き）					○全体での活動 ・正規のゲーム *審判は指導者か経験者が行う				
50		知②					ゲームの工夫：タッチ数の制限、シュートの制限（ワンタッチのみ）など					○全体での活動 ①ミニゲーム（縦40m×横30m） ②ハーフコートゲーム（縦長、横長）					○全体での活動 ・正規のゲーム *審判は指導者か経験者が行う				
		後片付け ・ 本時のまとめ ・ 次時の課題																			
知							②														
技																					
思																					
態																					
知	① 球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、言ったり書き出したりしている。 ② ゲームに必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。	評価方法 観察 学習カード																			
技	① 味方が操作しやすいパスを送ることができる。 ② 守備者とボールの間に自分の体を入れてボールをキープすることができる。 ③ パスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができる。	観察																			
思	① 選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ② ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。	観察 学習カード																			
態	① 球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ③ 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。	観察 学習カード																			

単元の指導と評価の計画

単元名【 球技（サッカー） 】

内容のまとめ【 E 球技 ゴール型 それ以降の年次（3年） 】

解説 P.114～P.134

単元の目標	単元の指導と評価の計画															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	⑬	14	15	
知識及び技能	次の運動について、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ア ゴール型では、状況に応じたボール操作と空間を埋めるなどの動きによって空間への侵入などから攻防することができるようにする。															
思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己やチームの課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。															
学びに向かう力、人間性等	球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。															
学習の流れ	0	出欠確認 ・ 健康観察 ・ 用具の準備（マーカー、コーン、ゴール及びミニゴール） ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動														
	10	○オリエンテーション	○個人での活動 ・補助運動（体幹トレーニング、ラダートレーニング） ・ボール操作のドリル 【ドリブル】 ①コーンドリブル（直線、ジグザグ、足裏など） ②ドリブル&ターン（インサイドターンやアウトサイドターンなど）		○グルーピング グループで互いの動きを観察し、アドバイスする		○グループでの活動 ・補助運動 ・ボール操作のドリルを使った個人やグループの課題に応じたトレーニングの確認と選択		○グループでの活動 ・補助運動 ・ボール操作のドリルやタスクゲームを用いて練習する *個人やグループの課題に応じたトレーニングの確認と選択		○グループでの活動 ・補助運動 ・ボール操作のドリルやタスクゲームを用いて練習する *個人やグループの課題に応じたトレーニングの確認と選択		○グループでの活動 ・補助運動 ・ボール操作のドリルやタスクゲームを用いて練習する *個人やグループの課題に応じたトレーニングの確認と選択		○グループでの活動 ・補助運動 ・ボール操作のドリルやタスクゲームを用いて練習する *個人やグループの課題に応じたトレーニングの確認と選択	
	20	○全体での活動 ・対面パス ・ボールキープ（1対1）	【パス&コントロール】 ①スクエアパス（15m×15m） 【1対1】 ①ボールキープ（1対1、1対2、2対2など） ②2ゴールゲーム（相手側のゴール2つのうち、どちらかを通過する）		○グループでの活動 ・補助運動 ・ボール操作のドリルを使った個人やグループの課題に応じたトレーニングの確認と選択		○グループでの活動 ・補助運動 ・ボール操作のドリルを使った個人やグループの課題に応じたトレーニングの確認と選択		グループ内での役割や戦術、ポジションについて話し合う		○全体での活動 ・ルール確認		○全体での活動 ・リーグ戦 *試合順や審判の担当などを確認する		○全体での活動 ・リーグ戦 *試合順や審判の担当などを確認する	
	30	○試しのゲーム ・5対5（縦35m×横25m）	【シュート】 ①コントロール&シュート ②ドリブル&シュート		知①		○全体での活動 ・タスクゲーム ①セバレットゲーム（コートを1/2に区切り、反対側のコートにパスかドリブルで侵入しながらゴールを目指す） *2対2+2対2、3対3+3対3など ②数的優位のゲーム（フリーマンやサーバー付き）		○全体での活動 ①ミニゲーム（縦40m×横30m） ②ハーフコートゲーム（縦長、横長）		技③		○全体での活動 ・正規のゲーム *主審、副審の確認 *用具の確認		○全体での活動 ・リーグ戦 *試合順や審判の担当などを確認する	
	40		○全体での活動 ・タスクゲーム ①ボールキープゲーム ②シュートゲーム ③6ゴールゲーム *4対4（30m×30m）、5対5（35m×35m）など		技① 技②		ゲームの工夫：タッチ数の制限、シュートの制限（ワンタッチのみ）など		思② 思①		思③ 態①		態②		観察での気付きを敵味方関係なく相互にアドバイスする	
50	後片付け ・ 本時のまとめ ・ 次時の課題															
評価機会	知						①								②	
	技			①	②									③		
	思							②	①	③						
	態												①	②		
単元の評価規準	知	① 球技の型や種目によって必要な体力要素があり、その型や種目の技能に関連させながら体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 ② 競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、言ったり書き出したりしている。													評価方法 観察 学習カード	
	技	① 空いた空間に向かってボールをコントロールして運ぶことができる。 ② シュートやトライをしたり、パスを受けたりするために味方が作り出した空間に移動することができる。 ③ 味方が抜かれた際に、攻撃者を止めるためのカバーの動きをすることができる。													観察	
	思	① 課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。 ② チームでの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 ③ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。													観察 学習カード	
	態	① 作戦などを話し合う場面で合意形成に貢献しようとしている。 ② 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。													観察 学習カード	

単元の指導と評価の計画

単元名【 球技 (バレーボール) 】 内容のまとめ【 E 球技 ネット型 入学年次(1年) 】

解説 P.114~P.134

単元の目標	学習の流れ															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
知識及び技能	次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 イ ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができるようにする。															
思考力、判断力、表現力等	攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ようにする。															
学びに向かう力、人間性等	球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとする ことなどや、健康・安全を確保することができるようにする。															
単元の目標	0 健康観察 ・ 準備運動 ・ 本時のねらいと活動内容の確認															
	学習の流れ	10	○オリエンテーション ・授業の流れ ・特性 ・安全の確認	○遊びを取り入れたウォーミングアップ (馬跳び、ボール渡し競争、ボール獲り競争、リフティングリレー など)	○基本的技能に つながる運動 ・様々なボールを使う (風船、ソフトバレー、インディアカボールなど)	○基本的技能の練習(個人・ペア) 様々な直上パス パス練習(オーバー、アンダーパス) ・コントロールゲーム (バスケットゴールを狙ってパスする)	○基本的技能の練習(ペア・グループ) パス練習 (オーバー、アンダーパス、スパイクレシーブ、対人パス) ・円陣パス、移動パス	○グループ分け *前半の活動を ふまえ、技能 のバランスが 平等になるよ うに分ける	○基本的技能の練習(ペア・グループ) ・パス練習(オーバー・アンダーパス、スパイクレシーブ、対人パス) ・円陣パス、移動パス	○基本的技能の練習 ・サーブレシーブ練習 ・ポジションに入ってシートレシーブ ・チャンスボールからの攻撃 ・サーブレシーブからの攻撃	○基本的技能の練習 *これまでの練習の中から、前時の反省をもとに チームの課題改善のために必要な練習を選択し 行う	○基本的技能の練習 やグループ練習 *各チームで計画し、実施する	20 30 40 50	○競技会の実施 ・予選リーグ戦を行う ・予選リーグ戦の結果により、 上位と下位に分けて順位決定戦 を行う		
		20	○グループ分け *男女混合、 経験者は分ける	○基本的技能の練習(個人・ペア) 様々な直上パス (ヘディング、片手 上げ、オーバーパス、 アンダーパス) パス練習 (オーバーパス、 アンダーパス)	グループで仲間の動きを観察し、お互いにアドバイスを送る【話し合い】		○基本的技能の練習 サーブレシーブ (経験者がボールを 出し、一人ずつ練習)	○基本的技能の練習 サーブレシーブ ・的当てサーブ スパイク練習 ・ジャンプしてスパイク (仲間のトスを打つ、三段攻撃)	○基本的技能の練習 サーブレシーブ ・的当てサーブ スパイク練習 ・ジャンプしてスパイク (仲間のトスを打つ、三段攻撃)	グループで本時のゲームの目標を設定し、確認する【話し合い】				○正規ゲーム ・6対6(状況に合わせて7~8人)のゲーム ・1試合5分間 ・ポジションを固定(試合毎にポジションを交替する)		
		30	○中学時の 振り返り ・オーバーパス ・アンダーパス	○基本的技能の練習(個人・ペア) 様々な直上パス (ヘディング、片手 上げ、オーバーパス、 アンダーパス) パス練習 (オーバーパス、 アンダーパス)	○グループでの パス練習 ・円陣パス ・移動パス	○基本的技能の練習 サーブ練習 (アンダーサーブ・ フローターサーブ) ・フォーム確認 ・近い距離(3~6m) *徐々に距離を伸ば して練習する	○基本的技能の練習 スパイク練習 ・スイング練習 (タオル素振り、壁打ち) ・助走の練習 ・ジャンプしてスパイク (動走なし・あり)	○フォーメーションの確認 *動画等を活用	○正規ゲーム ・6対6(状況に合わせて7~8人)のゲーム ・1試合5分間 ・ポジションを固定(試合毎にポジションを交替する)	グループで本時のゲームの様子を撮影 *次のゲーム前(次回の授業)に、グループで撮影した動画を確認し、課題について話し合う *話し合った内容を次のゲームで試行する						
		40	○基本的技能 の確認 *動画等を活用	○基本的技能の練習(個人・ペア) 様々な直上パス (ヘディング、片手 上げ、オーバーパス、 アンダーパス) パス練習 (オーバーパス、 アンダーパス)	○グループでの パス練習 ・円陣パス ・移動パス	○簡易ゲーム ・ワンバウンドラリー ・ソフトバレー(バドミントンコート) ・1本目で返球ゲーム ・ボールキャッチゲーム	○基本的技能の練習 サーブ練習 (アンダーサーブ・ フローターサーブ) ・フォーム確認 ・近い距離(3~6m) *徐々に距離を伸ば して練習する	○基本的技能の練習 サーブ練習 ・的当てサーブ スパイク練習 ・ジャンプしてスパイク (仲間のトスを打つ、三段攻撃)	○正規ゲーム ・6対6(状況に合わせて7~8人)のゲーム ・1試合5分間 ・ポジションを固定(試合毎にポジションを交替する)	グループで本時のゲームの様子を撮影 *次のゲーム前(次回の授業)に、グループで撮影した動画を確認し、課題について話し合う *話し合った内容を次のゲームで試行する						
		50	本時のまとめ ・ 振り返り(個人:学習ノートの記入 グループ:本時の良かった点や改善点を話し合う)													
評価機会	知				③							②	①			
	技							①				②		③		
	思			①							②					
	態					①	③								②	
単元の評価規準	知	① 球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、言ったり書き出したりしている。 ② 戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、言ったり書き出したりしている。 ③ 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。													評価方法 観察 学習ノート	
	技	① サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ② 攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げることができる。 ③ ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりすることができる。													観察	
	思	① 選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ② 作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。													観察 学習ノート	
	態	① 球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。 ③ 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。													観察	

単元の指導と評価の計画

単元名【 球技（ソフトボール） 】 内容のまとめ【 E 球技 ベースボール型 入学年次（1年）】

解説 P.114～P.134

単元の目標	学習の流れ																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
知識及び技能	次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ウ ベースボール型では、安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防することができるようにする。																
思考力、判断力、表現力等	攻防などの自己やチームの課題を発見し、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ようにする。																
学びに向かう力、人間性等	球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。																
学習の流れ	0	出欠確認 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動															
	10	<p>○オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見通し ・ベースボール型の特性について 	<p>○基本技術練習①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール操作の確認とボールの握り方 ・キャッチボール ・ゴロ捕球 ・フライ捕球 	<p>○守備練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ボールの操作との握り方の確認 ・キャッチボール ・ピッチング ・ボール回し（ノーバウンド） ○捕球の姿勢とグローブの使い方の確認 ・ボール回し（ゴロとノーバウンド送球） *捕球から送球までを一連の動きで実施 ・1か所ノック（経験者か教師が打つ） ・ポジションノック（教師が打つ） 	<p>○班別練習 思③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャッチボール ・トスバッティング ・ハーフバッティング（4人～5人1組で行う） 	<p>○班別課題練習 知① 思①</p> <p>チームの課題に即した練習（既習の練習内容など）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャッチボール、内野と外野の連携プレー（カットプレー）の練習、ポジションノック（ボールファースト、ゲッツーなど） ・バッティング練習（ティーバッティング、トスバッティング、ハーフバッティング、フリーバッティング） ・ボールを持たないときの動きの練習（走塁練習や進塁等に関する動きの確認）等 	<p>○安全指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャッチボールの方向 ・バット使用時の時の注意点 ・走塁時のスライディングはしない 態② 	<p>○基本技術練習②</p> <ul style="list-style-type: none"> ○バット操作の確認 ・バットの握り方 ・バット操作の仕方 ・ミートポイント ・バットスイング ・ティーバッティング（横からトスを上げてもらい前方に打つ） 	<p>○打撃練習（4人1組となる）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トスバッティング（正面打ち） ・ハーフバッティング（打ち分ける） ・フリーバッティング（ダイヤモンドを使う） 	<p>○全体練習 技②③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランナー付きポジションノック（5分ずつ） （ポジションに入る班とランナーの班に分かれる） ・ゲーム式ランナー付きポジションノック（3イニングずつ、1回：1塁、2回：1,2塁、3回：満塁） （守備 対 走者 で多く点数をとった方の勝ち） *ノッカーは指導者または走者側の生徒が行うこと 	<p>【リーグ戦1】 態①</p> <ul style="list-style-type: none"> ○作戦タイム ・ポジション、打順の確認 ○簡易ルールでのゲーム ・ボールの工夫（学校教育ソフトボールの利用） ・ティーボール ・スリーアウト制の緩和（ツアアウト制） ・カウント（ストライクやボール）に関するルールの工夫 （例）1ストライク1ボールから始めるなど ・1イニング得点の上限設定 	<p>【リーグ戦2】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○作戦タイム ・ポジション、打順の確認、チーム方針の決定 ○正規のルールに近いルールでのゲーム ・ボールの工夫（学校教育ソフトボールの利用） ・スリーアウト制の緩和 ・カウント（ストライクやボール）に関するルール（脇の下から膝頭の上部の間かつベース上を通過したボールがストライク） ・1イニング得点の上限設定 	<p>【リーグ戦3】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○作戦タイムの設定 ・ポジション、打順の確認、チーム方針の決定 ○正規のルールに近いルールでのゲーム ・ボールの工夫（学校教育ソフトボールの利用） <p>*3回終了時に3分間作戦タイムを設け、その後の試合の進め方について話し合う</p>	<p>○ゲームの工夫と注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外野から内野までの送球ができない生徒については、数が多くてもなるべく内野の守備につかせる ・塁間の送球ができない生徒については、捕球したタイミングでアウト、セーフを決める ・経験者の打球が1バウンド以内で捕球された場合や捕球が苦手な生徒が1バウンド以内で捕球した場合はアウトとする *打撃後バットを離してしまう生徒については、1塁とホームの間にバット入れを設置して、打撃後はそこに入れさせる *キャッチャーについては必ずキャッチャーマスクをつけさせる 	<p>○中学校の復習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャッチボール ・ノック（指導者が打つ） 	<p>○全体練習の反省 知②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間の良い所、改善点を見付け、伝える 	<p>○簡易ルールでのゲーム（実際に応じたルール等の工夫）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルール説明 <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの工夫（学校教育ソフトボールの利用） ・ティーボール（投球に当たらない生徒が多い場合） ・スリーアウト制の緩和（ツアアウト制） ・カウント（ストライクやボール）に関するルールの緩和・工夫
	20																
	30																
	40																
50	整理運動 ・ 本時の振り返り ・ 学習カードの記入 ・ 次時の見通し ・ 健康観察 ・ 挨拶 ・ 片付け等																
評価機会	知								②								
	技																
	思																
	態		②														
単元の評価規準	知	① 戦術や作戦に応じて、技能をゲーム中に適切に発揮することが攻防のポイントであることについて、言ったり書き出したりしている。													総括的評価		
	技	① タイミングを合わせてボールを捉えることができる。															
	思	① 選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。															
	態	① 互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。															

単元の指導と評価の計画

単元名【 球技（ソフトボール） 】 内容のまとめ【 E 球技 ベースボール型 その次の年次（2年）】

解説 P.114～P.134

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。 ウ ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻防、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防することができるようにする。															
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ようにする。															
学びに向かう力、人間性等	球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い高め合おうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。																
学習の流れ	0	班編成の発表 出席確認 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動 ・ 補強運動															
	10	○オリエンテーション ・見通し ・ベースボール型の特性について	○補強運動説明 ・馬跳び、腿上げ、股関節Ttなど 知①	○個別練習① *個人の課題に即した練習を班で選択して実施する ・キャッチボール（ゴロ捕球では、ショートバウンドやボールの落ち際で捕球する） ・班対抗中継プレー対決（中継プレーの速さを競う） ・ボール回し（ノーバウンド、ゴロとノーバウンドを交互） ・2か所ノック（打：経験者か教師、キャ：生徒） （2列になり、ボールを捕球した生徒はもう一方の生徒に送球し、キャッチャーに返球する） ・ポジションノック（一塁送球、ゲッツー、バント処理、カットプレーなど）	○個別課題練習 *個人の課題に即した練習を班で選択して実施する ・キャッチボール、ボール回し（ノーバウンド、ゴロとノーバウンドを交互）*順回し、逆回し、ランダムで行う ・ポジションノック（一塁送球、ゲッツー、バント処理、カットプレーなど） ・バッティング練習（ティーバッティング、トスバッティング、フリーバッティング） ・バント練習（4人1組で実施する） ・ボールを持たないときの動きの練習（走塁練習や進塁等に関する動きの確認等）等	技③	知②										
	20	○健康安全 ・キャッチボールの方向 ・攻撃時の注意 ・走塁時の注意	○守備技術の習得状況の確認 ・キャッチボール ・ボール回し①（ノーバウンド） ・ボール回し②（ゴロとノーバウンドを交互） ・ポジションノック 技②	○個別練習② *個人の課題に即した練習を班で選択して実施する ・バント練習：4人1組（バント方向を決め、1塁側と3塁側へ3球ずつ転がす） ・バッティング練習（ティーバッティング、トスバッティング、フリーバッティング）	【プレリーグ】 ○作戦タイム ・ポジション、打順の確認、チームの方針と個人の役割の確認 ○簡易ルールでのゲーム ・ボールの工夫（学校教育ソフトボールの利用） ・ノーアウトで走者がいる場合、バントを行う ・4回以降からノーアウト1塁からはじめる ・1イニング得点の上限設定（4点入ったらチェンジ） 態①	思③	【リーグ本戦】 ○正規のルールに近いルールでのゲーム ・ボールの工夫（学校教育ソフトボールの利用） ○作戦タイム ・チームの方針、作戦、ポジション、打順の確認、サインの作成と確認（サインについては、バント、ヒットエンドランなどを決めておく） *スローイングが安定してできるキャッチャーがいることが条件となる 思②	順位決定と発表									
	30	○守備技術と打撃技術の習得状況の確認 ・キャッチボール ・トスバッティング ・ハーフバッティング （打つ方向を決めて打つ） ・フリーバッティング （身体全体を使って強く振る）	○打撃技術の習得状況の確認 ・トスバッティング（正面の相手に打ち返す） ・ハーフバッティング（打つ方向を決めて打つ） ・フリーバッティング（身体全体を使って強く振る）	○全体練習の反省 ・仲間の良い所、改善点を見付け伝える 態②	思①												
	40	○簡易ルールでのゲーム ルール説明 ・ボールの工夫（学校教育ソフトボールの利用） ・ツアアウト制 ・カウント（1ボール、1ストライクスタート）	○簡易ゲーム（班対抗で実施） ・ノーアウト1塁から3アウトになるまで攻撃を続ける ・ノーアウトでランナーがいる場合はバントで攻撃する ・スイングのフェールは3回目までアウトとする *ピッチャーはコースと高さを投げ分ける	○ゲームの工夫 ・外野から内野までの送球ができない生徒については、数が多くなっても可能な限り内野の守備につかせる ・塁間の送球できない生徒については、捕球したタイミングでアウト、セーフの判定をする ・経験者の打球が1バウンド以内で捕球された場合や捕球が苦手な生徒が1バウンド以内で捕球した場合はアウトとする ・盗塁は基本的に禁止とするがヒットエンドランになった場合は、プレーを続ける ・ピッチャーにノーバウンドで当たった場合はアウトとする。（安全面に留意するため）	思②	<競技上の注意> *打撃後バットを離してしまう生徒については、1塁とホームの間にバット入れを設置して、打撃後はそこに入れさせる *キャッチャーについては必ずキャッチャーマスクをつけさせる											
	50	整理運動 ・ 本時の振り返り ・ 学習カードの記入 ・ 次時の見通し ・ 健康観察 ・ 挨拶 ・ 片付け等															
評価機会	知		①								②					総合的評価	
	技				②				①								
	思							①			③			②			
	態						②								①		
単元の評価規準	知	① 球技の型や種目によって必要な体力要素があり、その型や種目の技能に関連させながら体力を高めることができることについて、言ったり書き出ししたりしている。 ② 課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、ゲームなどを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、学習した具体例を挙げている。														評価方法 観察 学習カード	
	技	① ボールの高さやコースなどにタイミングを合わせてボールをとらえることができる。 ② 仲間の送球に対して次の送球をしやすいようにボールを受けられることができる。 ③ 打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすることができる。														観察	
	思	① 課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。 ② チームでの話合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 ③ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。														観察 学習カード	
	態	① 作戦などを話し合う場面で合意形成に貢献しようとしている。 ② 仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとしている。														観察	

単元の指導と評価の計画

単元名【 武道（柔道） 】 内容のまとめ【 F 武道 入学年次（1年） 】

解説 P.135～P.155

単元 の 目 標	知識及び技能	次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本的動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができるようにする。																
	思考力、判断力、表現力等	攻防などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。																
学びに向かう力、人間性等	武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。																	
学習 の 流 れ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	0	挨拶 ・ 出欠確認 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動																
	10	○オリエンテーション ・見通し ・礼法 ・特性 ・伝統的な考え方 ・安全上の留意点	○基本動作の復習 ・受け身（後ろ受け身、横受け身、前回り受け身） *段階的指導（実態に合わせて選択する） 長座から 踵踏から 片膝つきから 立位から 移動から 八方転び 事例1				○基本動作の復習 ○既習技の復習④（中学習得技～前時の習得技） ・かかり練習 ・約束練習 事例3				○得意技の習得① 自分に合った技を選んで練習する 態②							
	20	・着衣の確認 ・基本動作 ①ゆりかご ②後ろ受け身 ・ストレッチ 知① 態① 思③	○基本動作の復習 進退動作（すり足・歩み足・継ぎ足） 事例2		○既習技の復習（ペア学習） ・支え技系 膝車 支え釣込み足 技①		○既習技の復習（ペア学習） ・刈り技系 大外刈り 大内刈り		○既習技の復習（ペア学習） ・支え技系 ・まわし技系 ・刈り技系		○新しい技の習得（グループ学習） ・背負い投げ ・小内刈り 技②		○連絡技の習得①（ペア学習） ・大内刈り →大外刈り 技③	○連絡技の習得③（ペア学習） ・大内刈り →背負い投げ 技④	○連絡技をつかった課題練習（グループ学習） ・大内刈り →背負い投げ ・大内刈り →大外刈り	○連絡技をつかった課題練習（グループ学習） ・見取り稽古 ○自由練習の行い方 ・安全上の留意点 事例4	○立ち技を使った自由練習 ・審判の方法 ・見取り稽古	
	30	自分や仲間の動きを分析し、良い所、改善点を見付け、伝える ICT活用																
40	自分や仲間の動きを分析し、良い所、改善点を見付け、伝える ICT活用																	
50	整理運動 ・ 健康観察 ・ 学習の振り返り、（学習カードの記入） ・ 次時の確認 ・ 挨拶																	
評価 機 会	知	①				②												
	技				①					②			③④					
	思								①			③		②				
	態			①										②				
単元 の 評 価 規 準	知	① 武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていく上で有意義であることについて、言ったり書き出したりしている。 ② 武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることについて、言ったり書き出したりしている。														評価方法 学習カード		
	技	① 相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。 ② 取は背負い投げをかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ③ 大内刈りから大外刈りへ連絡することができる。〈二つの技を同じ方向にかける技の連絡〉 ④ 大内刈りから背負い投げへ連絡することができる。〈二つの技を違う方向にかける技の連絡〉														観察・ICT		
	思	① 見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ② 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ③ 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。														観察 学習カード ICT		
	態	① 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。														観察 学習カード		
		総括的評価																

単元の指導と評価の計画

単元名【 武道（柔道） 】 内容のまとめ【 F 武道 その次の年次（2年） 】

解説 P.135～P.155

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする。 ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができるようにする。																
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ようにする。																
学びに向かう力、人間性等	武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。																	
学習の流れ	0	出欠確認 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動																
	10	○オリエンテーション 事例5 ・見通し ・礼法 ・特性 ・伝統的な考え方 ・安全上の留意点 ・着衣の確認 ・ストレッチ 知① 態①	○基本動作の復習（ペア学習） 組み方 投げ方 足運び・すり足・歩み足・継ぎ崩し・体捌き 後ろ受身 横受け身 前回り受け身 技①	○基本動作の復習（受け身・後ろ受身・横受け身・前回り受け身） ○得意技の習得 ＊支え技系・まわし技系・刈り技系、連絡技からそれぞれ1つ選ぶ 態② ・支え技系（膝車、支え釣り込み足） ・まわし技系（体落とし、背負い投げ） ・刈り技系（大外刈り、大内刈り、小内刈り） ・連絡技				○得意技の習得 グループ学習 かかり練習 ○技の変化 ・相手の大内刈りを返す ・相手の大外刈りを返す 技②	○技の変化 ・相手の大内刈りをかわして体落として投げる ・相手の小内刈りをかわして体落として投げる 技③	○得意技・変化技（グループ学習） 課題練習の習得 ★ポイント ・姿勢 ・つくり ・自分の体捌き ・相手の崩し ○得意技・変化技を使った約束練習 思③ ・三様の稽古 ・見取り稽古 ○得意技・変化技を使った自由練習 ・見取り稽古 ○技の披露会 ①得意技 ②変化技 ＊工夫したところ 崩し、相手の動き、タイミング ○試合の行い方 ・ルールの確認 ・話合い 知② ○自由練習 ・一本の条件確認 ・模擬審判 ・見取り稽古 自分や仲間の動きを分析し、良い所・改善点を見付け、伝える ICT活用			○簡易試合 団体戦（男女混合） →例：先鋒（男子） 次鋒（女子） 中堅（男子） 副将（女子） 大将（男子） 自分や仲間の動きを分析し、良い所・改善点を見付け、伝える ICT活用					
	20	○基本動作の復習（ペア学習） ・進退動作 ・受け身	○既習技の復習（ペア学習） ・受け方 ○既習技の復習 ・膝車 ・支え釣り込み足 ・体落とし ・大外刈り ・大内刈り ・小内刈り ・背負い投げ	○自由練習（グループ学習） ・自由練習の行い方 ・使う技を限定する 思① ・見取り稽古 自分や仲間の動きを分析し、良い所・改善点を見付け、伝える ICT活用				○自由練習（グループ学習） ・審判 ・使う技を限定する ・見取り稽古 態③ 思②	○寝技の復習 ・寝技の連絡 自分や仲間の動きを分析し、良い所・改善点を見付け、伝える ICT活用			○寝技の自由練習 4人組のリーグ戦 ・審判・見取り稽古	自分や仲間の動きを分析し、良い所・改善点を見付け、伝える ICT活用					
	30	整理運動 ・ 健康観察 ・ 学習の振り返り（学習カードの記入） ・ 次時の確認																
	40	整理運動 ・ 健康観察 ・ 学習の振り返り（学習カードの記入） ・ 次時の確認																
50	整理運動 ・ 健康観察 ・ 学習の振り返り（学習カードの記入） ・ 次時の確認																	
評価機会	知	①													②			総合的評価
	技					①									②③			
	思					①			②								③	
	態					①				②					③			
単元の評価規準	知	① 伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であることについて言ったり書き出している。 ② 試合で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて言ったり書き出している。															評価方法 学習カード	
	技	① 崩しと体さばきでは、自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体勢を不安定にし、素早く技をかけやすい状態をつくることことができる。 ② 相手の大内刈りや大外刈りを切り返すことことができる。 ③ 相手の大内刈りや小内刈りをかわして体落として投げる事ことができる。															観察・ICT	
	思	① 見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ② 練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ③ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに武道を楽しむための調整の仕方を見付けている。															観察・学習カード・ICT	
	態	① 相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ② 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ③ 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。															観察・学習カード	

単元の指導と評価の計画

単元名【 武道（剣道） 】 内容のまとめ【 F 武道 入学年次（1年） 】

解説 P.135～P.155

単元の目標	単元の内容														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
知識及び技能	次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本的動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。 イ 剣道では、相手の動き変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防をすることができるようにする。														
思考力、判断力、表現力等	攻防などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。														
学びに向かう力、人間性等	武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。														
学習の流れ	0	用具の準備 ・ 礼法 ・ 健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 点検 ・ 準備運動													
	10	○オリエンテーション ・見通し ・礼法 ・意義 ・特性 ・伝統的な考え 態度②	○基本動作① ・体さばき（足さばき）習得 →送り足、歩み足、継ぎ足 ・体さばき（足さばき）確認・実践 →足さばき鬼ごっこ ・踏み込み足 技能①	○既習技の復習（中学時習得技～前時での習得技） ○新たな技の習得〈ペア学習〉 ・引き面 →踏み込みのみ →右手のみ（新聞を使って） →打ち込む 技能② 事例①					○新たな技の習得〈ペア学習〉 ・出ばな面 →空間打突 →「攻める→退いた→打突」 →「攻める→攻め返してきた→打突」 技能④	○約束練習〈ペア学習〉 ・引き面、小手抜き面、出ばな面の3種類は必ず行う ・ICT活用（動画） ○自由練習〈ペア学習〉 ・ICT活用（動画）	○簡易試合 ・ルールの確認、修正 →考えられるルール ①有効打突で競う ②攻めた試合者が勝利 ③攻めのみVS守のみ ④仕掛け技のみVS応じ技のみ など ・審判、運営 ・見取り稽古 事例② 知識③	○簡易試合 ・個人戦 ・団体戦（男女混合） →例：先鋒（男子） 次鋒（女子） 中堅（男子） 副将（女子） 大将（男子）			
	20	○基本動作②〈ペア学習〉 ・構え、竹刀操作（素振り） →上下素振り →正面素振り 態度①	○基本動作②〈ペア学習〉 ・構え、竹刀操作（素振り） →上下素振り →正面素振り →竹刀越しに打突（送り足） →竹刀越しに打突（踏み込み足） 態度③	○基本技復習① ・しかけ技 →面 小手 胴 面一面	○基本技復習② ・しかけ技 →引き胴 払い面 ・応じ技 →面抜き胴 知識① 思考①	○成果発表 ・ICT活用（動画）・見取り稽古 ○課題練習〈グループ学習（男女混合）〉 ・ICT活用（動画） ・見取り稽古 ＊相互に撮影し、仲間に助言するとともに、自身の動きを確認、修正する 知識②					○簡易試合のルールを工夫し考え出す	○課題練習〈グループ学習〉 ・ICT活用（動画） 思考②	○単元のまとめ		
	30	整理運動 ・ 健康観察 ・ 本時の振り返り（学習カード記入） ・ 用具の片づけ ・ 次時の確認 ・ 挨拶													
	40	整理運動 ・ 健康観察 ・ 本時の振り返り（学習カード記入） ・ 用具の片づけ ・ 次時の確認 ・ 挨拶													
50	整理運動 ・ 健康観察 ・ 本時の振り返り（学習カード記入） ・ 用具の片づけ ・ 次時の確認 ・ 挨拶														
評価機会	知					①							②	③	
	技				①								②	③	④
	思							①							②
	態		②	③					①						
単元の評価規準	知	① 武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ② 武道では、攻防に必要な補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 ③ 試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、言ったり書き出したりしている。													評価方法 学習カード ICT
	技	① 体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動を行うことができる。 ② 相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つことができる。（引き面） ③ 相手が打とうとして竹刀の先が上下に動いたとき、隙ができた面を打つことができる。（出ばな面） ④ 相手が小手を打つとき、体をかわしたり、竹刀を頭上に振りかぶったりして面を打つことができる。（小手抜き面）													観察 ICT
	思	① 見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ② 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。													学習カード ICT 観察
	態	① 武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ③ 健康・安全を確保している。													学習カード 観察

単元の指導と評価の計画

単元名【 武道（剣道） 】 内容のまとめ【 F 武道 その次の年次（2年） 】

解説 P.135～P.155

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする。 イ 剣道では、相手の動き変化に応じた基本動作から得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防をすることができるようにする。														
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ようにする。														
	学びに向かう力、人間性等	武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。														
学習の流れ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	0	用具の準備 ・ 礼法 ・ 健康観察 ・ 点検 ・ 本時の学習内容とめあての確認 ・ 準備運動														
	10 20 30 40 50	<p>○オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> 見通し 確認テスト →礼法や特性、伝統的な考え方等の問題 <p>知識①</p> <p>事例③</p> <p>○健康・安全上の留意事項</p> <p>○基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> 素振り 体さばき（足さばき） 踏み込み足 	<p>○新たな技の習得（ペア学習）</p> <ul style="list-style-type: none"> 小手一胴 →踏み込みのみ（前進→右斜め前） →打ち込む <p>技能②</p> <ul style="list-style-type: none"> 払い小手 →右手のみで払う →空間打突（1拍子で打突する） →打ち込む <p>技能③</p> <ul style="list-style-type: none"> 面返し胴 →相手の面を竹刀で受ける →右斜め前に体をさばきながら相手の面を返してその場で胴を打つ →打ち込む <p>技能④</p> <p>※ICT（動画）を活用したり、見取り稽古等で、仲間に助言するとともに、自身の動きを確認、修正する</p> <p>態度②</p>	<p>○既習技の復習</p> <p>〈グループ学習（男女混合）〉</p> <ul style="list-style-type: none"> これまでに習得した技の確認 仕掛け技、応じ技、引き技からそれぞれ1種類以上の得意技を習得する →有効打突の要件や要素に一致するように高める <p>【要件】</p> <ul style="list-style-type: none"> 充実した氣勢 適正な姿勢 竹刀の打突部で相手の打突部位を刃筋正しく捉える <p>【要素】</p> <ul style="list-style-type: none"> 残心 間合い 打突の機会 体さばき 手の内 強さと冴え <p>態度① 技能①</p>	<p>○既習技披露会</p> <ul style="list-style-type: none"> ルールの確認 →前時までに高めてきた技を披露する →見学側は披露後に必ず拍手で称える <ul style="list-style-type: none"> 運営 見取り稽古 →ICT活用（動画） 	<p>○審判法の習得</p> <ul style="list-style-type: none"> 有効打突の条件の確認 位置取りの確認 模擬審判 →実際に試合者を立てて、審判を行う 終了後、審判法が適切だったのか、その都度反省点を出し合い全体で共有する <p>事例④</p>	<p>○試合①</p> <ul style="list-style-type: none"> 個人戦（リーグ戦） 団体戦（男女混合） →例：先鋒（男子） 次鋒（女子） 中堅（男子） 副将（女子） 大将（男子） 見取り稽古 →ICT活用（動画） <p>知識③</p> <p>思考①</p>	<p>○振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> 動画を視聴し、自身の動きを確認する 自身の良かった点や反省点（解決策）を仲間と話し合う <p>思考②</p> <p>○課題練習〈グループ学習〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 振り返りをもとに、課題練習を行う <p>知識②</p>	<p>○試合②</p> <ul style="list-style-type: none"> 個人戦（トーナメント戦） 団体戦（男女混合） →例：先鋒（男子） 次鋒（女子） 中堅（男子） 副将（女子） 大将（男子） 見取り稽古 →ICT活用（動画） <p>思考③</p>	○単元のまとめ						
50	整理運動 ・ 健康観察 ・ 本時の振り返り（学習カード記入） ・ 用具の片付け ・ 次時の確認 ・ 挨拶															
評価機会	知		①									③		②		
	技						② ③ ④			①						
	思										①		②		③	
	態			②		①										
単元の評価規準	知	<p>① 伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であることについて言ったり書き出している。</p> <p>② 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、試合などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて言ったり書き出したりしている。</p> <p>③ 試合で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて言ったり書き出している。</p>														評価方法
	技	<p>① 基本の打突の仕方と受け方では、相手の動きに対して、素早く間合いを近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすることができる。</p> <p>② 最初の小手打ちに相手に対応したとき、隙ができた胴を打つことができる。（小手一胴）</p> <p>③ 相手の竹刀を払ったとき、隙ができた小手を打つことができる。（払い小手）</p> <p>④ 相手が面を打つとき、体をさばきながら竹刀で受け、手首を返して胴を打つことができる。（面返し胴）</p>														観察 ICT
	思	<p>① 見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。</p> <p>② 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。</p> <p>③ 武道の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。</p>														学習カード ICT 観察
	態	<p>① 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p> <p>② 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。</p>														学習カード 観察

単元の指導と評価の計画

単元名【 ダンス（現代的なリズムのダンス） 】 内容のまとめ【 G ダンス それ以降の年次（3年） 】

解説 P.156～P.175

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、感じを込めて踊ったり仲間と自由に踊ったり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、ダンスの名称や用語、文化的背景と表現の仕方、交流や発表の仕方、課題解決の方法、体力の高め方などを理解するとともに、それぞれ特有の表現や踊りを身に付けて交流や発表ができるようにする。 ウ 現代的なリズムのダンスでは、リズムの特徴を強調して全身で自由に踊ったり、変化とまとまりを付けて、仲間と対応したりして踊ることができるようにする。														
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ようにする。														
学びに向かう力、人間性等	ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高めあおうとすること、合意形成に貢献しようとする、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。															
学習の流れ	0	健康観察 ・ 本時の学習内容とめあての確認														
	10	各グループの選曲に合わせて、リズムを強調して踊り、変化とまとまりをつけて踊ろう ウォーミングアップ 各グループの選曲に合わせて、リズムを強調して踊り、変化とまとまりをつけて踊ろう														
	20	リズムの特徴を強調して、全身で踊ったり自由に変化とまとまりをつけたりして、仲間と対応して踊る 自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み、健康・安全を確保する														
	30	グループ活動 6～10人組程度														
	40	学習カード・グループノート記入 ・ 整理運動 ・ 用具の片づけ ・ 本時の振り返り ・ 次時の確認														
評価機会	知	事例③														
	技	①														
	思	①														
	態	①														
単元の評価規準	知	① 交流や発表の仕方には、それぞれのダンスに応じた交流や発表の形態、ステージの使い方、音響や衣装などのテーマに応じた選び方があること言ったり書き出ししたりしている。 ② 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、交流や発表などを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること言ったり書きだしたりしている。													評価方法 学習カード	
	技	① リズムの取り方や動きなどで変化を付けたり、身体の部位の強調などで動きにメリハリを付けて、二人組や小グループで掛け合って全身で自由に踊ることができる。 ② 選んだリズムや音楽の特徴を捉え、変化のある動きを連続して、個と群や空間の使い方を強調した構成でまとまりを付けて踊ることができる。													観察 ICT	
	思	① 課題解決の課程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見し、仲間に伝えている。 ② 練習や交流会及び発表会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ③ ダンスの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。													学習カード 観察	
	態	① 作品づくりなどの話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 ② 一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとしている。													学習カード 観察	