

1 単元の概要

単元名 体づくり運動

	目標	評価規準	評価資料
知識 ・運動	多様な運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義や体の動きを高める方法を理解し組み合わせて行うことができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動の意義を理解している。 ・体の動きを高めるために、ねらいに応じて運動を組み合わせることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・期末テスト ・長縄パフォーマンス ・授業観察
思考 ・判断 ・表現	長縄跳びと何かを組み合わせる際に、自分ができるような運動を発見する。ペアやグループで活動する際に、自分や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあつた運動を発見することができる ・自分や仲間の考えていることを他者に伝えることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・長縄パフォーマンス ・授業観察
主体的に学習に取り組む態度	運動を行う際に、仲間を補助したり、できるように助言をするなど、自分だけでなく周囲が気持ちよく活動できるように工夫や調整をして取り組んでいる。	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間を支えたり、押したり補助したり学習課題の解決に向けて仲間に助言をするなど、気持ちよく活動しようと取り組んでいる。 ・話し合いに参加しようとし、自らの考えを述べたり仲間の意見を聞いている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・授業観察

2 単元の展開

単元の流れ（全8時間）

1	オリエンテーション 体づくり運動とは
2	体ほぐし運動+体の柔らかさを高める運動
3	体ほぐし運動+巧みな動きを高める運動
4	体ほぐし運動+力強い動きを高める運動
5	体ほぐし運動+動きを持続する能力を高める運動①(短縄とびver)
6	体ほぐし運動+動きを持続する能力を高める運動②(長縄とびver)
7	やって楽しい、みて楽しい運動を考えよう！ ～なわとび運動を使って～
8	なわとびパフォーマンス発表会！

本時（6 / 8時）の流れ

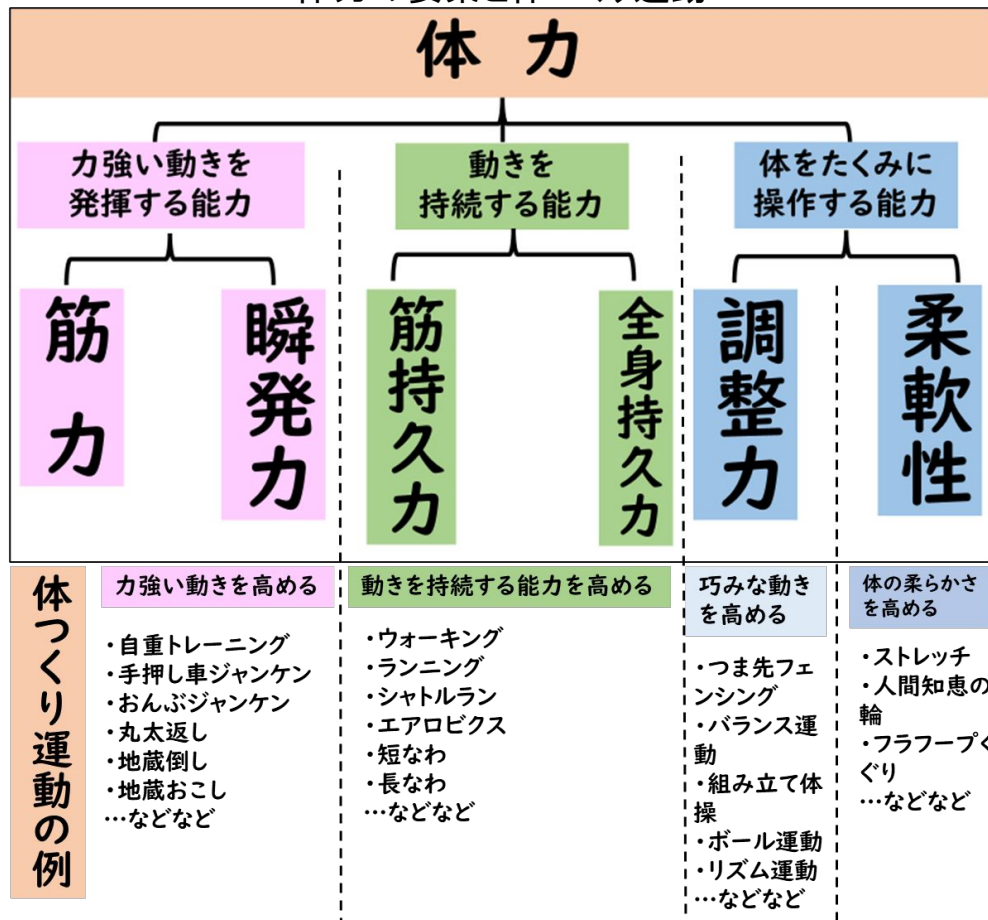
本時の目標

長縄運動の楽しさを味わい、他の運動などと組み合わせて自分に合ったパフォーマンスを作ってみる

1. 本時の内容の確認とウォーミングアップ (5分)
2. 体ほぐし運動：めかくし鬼ごっこ(10分)
3. 動きを持続する能力を高める運動：
グループで様々な長縄運動の体験と長縄を使ったオリジナルの運動を作る(25分)
4. 3で作成したオリジナルの運動を発表し、他グループと共有する(5分)
5. 授業のふりかえりを書く(5分)

保健体育科研究授業での、創造的活動×創造的思考×教科の見方・考え方

体力の要素と体づくり運動



①創造的活動

自分に合った長縄跳びパフォーマンスを見つけて、やってみる。

長縄×()→()内は何でもいい

②創造的思考

【自己の課題に対して】やって楽しい、見て楽しいパフォーマンスはどのような物だろうか？

【他者の課題に対して】どうしたらこの人はもっと動きを高めることができるだろうか？

③保健体育科の見方・考え方

運動の楽しさや喜びに着目し、体力を向上させるために、自己に合った運動を考えたり、運動・スポーツへの関わり方を見つける。