

- 【知識及び技能】 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- 【思考力、判断力、表現力等】 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- 【学びに向かう力、人間性等】 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

| 【知識及び技能】  | 【思考力、判断力、表現力等】   | 【学びに向かう力、人間性等】  |
|---|--|---|
| 運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。 | 生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。 | 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。 |

|         | 単元の具体的な指導目標                 | 指導項目・内容   | 評価規準   | 知 | 思 | 態 | 配当<br>時数 |
|---------|-----------------------------|---|--|---|---|---|----------|
| 1<br>学期 | 身体、筋肉の仕組み<br>効果的な動きのメカニズム   | 【内容】<br>・身体、筋肉の構造、仕組み<br>・筋肉の構造、仕組み<br>・効果的な動きのメカニズム<br><br>【使用教材】<br>・教科書<br>・自校作成プリント<br>・ICT端末       | 【知識・理解】<br>・身体、筋肉の仕組みについて、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。<br><br>【思考・判断・表現】<br>・学習したことを個人及び社会生活の事例などと比較したり、分析したりすることができる。<br><br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>・資料を見たり、読んだりするなど、及び課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組める。             | ○ | ○ | ○ | 6        |
|         | 効果を最大化させるトレーニング論            | 【内容】<br>・筋力トレーニング<br>・持久力トレーニング<br>・調整力・柔軟性のトレーニング<br><br>【使用教材】<br>・教科書<br>・自校作成プリント<br>・ICT端末         | 【知識・理解】<br>・効果を最大化させるトレーニングについて、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。<br><br>【思考・判断・表現】<br>・学習したことを個人及び社会生活の事例などと比較したり、分析したりすることができる。<br><br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>・資料を見たり、読んだりするなど、及び課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組める。       | ○ | ○ | ○ | 6        |
| 2<br>学期 | パフォーマンスを向上させるための食事、睡眠、積極的休養 | 【内容】<br>・アスリートの食事、栄養学<br>・運動パフォーマンスと睡眠<br>・運動パフォーマンスと積極的休養<br><br>【使用教材】<br>・教科書<br>・自校作成プリント<br>・ICT端末 | 【知識・理解】<br>・パフォーマンスを向上させるための食事、睡眠について、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。<br><br>【思考・判断・表現】<br>・学習したことを個人及び社会生活の事例などと比較したり、分析したりすることができる。<br><br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>・資料を見たり、読んだりするなど、及び課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組める。 | ○ | ○ | ○ | 9        |
|         | 運動、スポーツと脳の発達                | 【内容】<br>・運動と脳の関連<br><br>【使用教材】<br>・教科書<br>・自校作成プリント<br>・ICT端末   | 【知識・理解】<br>・運動、スポーツと脳の発達における技術と戦術について、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。<br><br>【思考・判断・表現】<br>・学習したことを個人及び社会生活の事例などと比較したり、分析したりすることができる。<br><br>【主体的に学習に取り組む態度】<br>・資料を見たり、読んだりするなど、及び課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組める。 | ○ | ○ | ○ | 3        |

|             |               |  |  |   |   |   |    |
|-------------|---------------|--|--|---|---|---|----|
| 3<br>学<br>期 | スポーツにおける技術と戦術 | <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技術と技能の違い</li> <li>・戦術、作戦、戦略</li> </ul> <p>【使用教材】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書</li> <li>・自校作成プリント</li> <li>・ICT端末</li> </ul> | <p>【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツにおける技術と戦術について、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習したことを個人及び社会生活の事例などと比較したり、分析したりすることができる。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料を見たり、読んだりするなど、及び課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組める。</li> </ul> | ○ | ○ | ○ | 5  |
|             | 技能の上達過程と練習    | <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技能の上達過程</li> <li>・効果的な練習方法</li> </ul> <p>【使用教材】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書</li> <li>・自校作成プリント</li> <li>・ICT端末</li> </ul>  | <p>【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技能の上達過程と練習について、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習したことを個人及び社会生活の事例などと比較したり、分析したりすることができる。</li> </ul> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料を見たり、読んだりするなど、及び課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組める。</li> </ul>    | ○ | ○ | ○ | 6  |
|             |               |  |  | ○ | ○ | ○ | 合計 |
|             |               |  |  |   |   |   | 35 |