

運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全

教科書p. 94-107

■学習内容■

学習指導要領の内容のまとめり

ア. 運動やスポーツが心身に及ぼす効果

運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果が期待できること。

イ. 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果

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。

ウ. 安全な運動やスポーツの行い方

運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること。

教科書の内容(単元)

1 運動やスポーツが心身に及ぼす効果

(1時間)

2 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果

(1時間)

3 運動やスポーツの安全な行い方

(1時間)

(その他1時間, 全4時間)

■体育編の目標■

○総括的な目標

運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。

○評価の観点に即した目標

- ・運動やスポーツの意義や効果などについて関心をもち、学習に積極的に取り組むことができるようにする。(関心・意欲・態度)
- ・運動やスポーツの意義や効果などについて、学習した知識を活用したり応用したりすることができるようにする。(思考・判断)
- ・運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。(知識・理解)

■評価規準の例■ (国立教育政策研究所教育課程研究センター「評価規準の作成のための参考資料」より作成)

	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
章の 評価規準	運動やスポーツの意義や効果などについて関心をもち、学習に積極的に取り組もうとしている。	運動やスポーツの意義や効果などについて、学習した知識を活用したり応用したりしている。	運動やスポーツの意義や効果などについて理解している。
学習活動における 具体的な評価規準	①運動やスポーツの意義や効果などについて、(情報を集めたり、意見を交換したりするなどの)活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。	①運動やスポーツの意義や効果などについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。	①運動やスポーツが心身に及ぼす効果について、言ったり書き出したりしている。 ②運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果について、言ったり書き出したりしている。 ③安全な運動やスポーツの行い方について、言ったり書き出したりしている。

■指導計画例■

※【評価の観点】の丸数字(①, ②…)は、■評価規準の例■の丸数字に対応しています。

※[評価場面:活動]の数字(1, 2…)は、学習内容と活動の数字に対応しています。

ア.運動やスポーツが心身に及ぼす効果

ページ 単元	学習内容と活動	評価の観点と方法(本時のおもな評価)
P.94 ~ P.95 1 運動やスポーツが心身に及ぼす効果	<p><本時の目標> 運動やスポーツは、心身両面への効果が期待できることを理解できるようにする。</p> <p>体との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことは、身体の発達やその機能、体力や運動の技能を維持、向上させるという効果があることや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などを理解できるようにする。</p> <p>心との関連では、発達の段階を踏まえて、適切に運動やスポーツを行うことで達成感を得たり、自己の能力に対する自信をもったりすることができること、物事に積極的に取り組む意欲の向上が期待できること、ストレスを解消したりリラックスしたりすることができること、自分の感情のコントロールができるようになることなどの効果が期待できることを理解できるようにする。</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度① 運動やスポーツの意義や効果などについて、(情報を集めたり、意見を交換したりするなどの)活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。 [評価場面:活動2, 評価方法:教師の観察]</p> <p>【評価の観点】思考・判断① 運動やスポーツの意義や効果などについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。 [評価場面:活動5, 評価方法:教師の観察, ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解① 運動やスポーツが心身に及ぼす効果に</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。 2 「やってみよう」①～③について、運動した後に生じる体や心の変化を思い出し、発表し合う。 3 資料1～3等を参考にしながら、運動やスポーツの体への効果について調べ、整理する。 4 資料3等を参考にしながら、運動やスポーツと食生活について調べ、整理する。 5 「考えてみよう」学習したことを活用し、平均台運動、筋力トレーニング、ランニングには、①脳・神経、②呼吸器・循環器、③筋肉・骨のうち、どれが大きく関わっているか考え、話し合う。 6 p.20「心と体の関わり」、p.24「ストレスへの対処と心の健康」の学習を振り返りながら、運動やスポーツの心への効果について整理する。 7 本時の学習をノート等にまとめる。 	<p>ついて、言ったり書き出したりしている。 [評価方法：ノート等への記入状況、小テストや章末テスト]</p>
--	---	--

イ. 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果

ページ 単元	学習内容と活動	評価の観点と方法（本時のおもな評価）
P.96 ～ P.97 2 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果	<p><本時の目標> 運動やスポーツを行う際に求められる社会性は、ルールやマナーに関する合意を形成することや適切な人間関係を築くことであると捉え、運動やスポーツを行うことを通してそれらの社会性が発達していく効果が期待されることを理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。 2 「やってみよう」ルールの変更について考え、発表し合う。 3 スポーツにおける「ルール」と「マナー」について調べ、整理する。 4 読み物「チーム力で獲得したメダル」等をもとに、運動やスポーツと社会性の発達について調べ、整理する。 5 「考えてみよう」学習したことを活用し、①、②の場面でどのような言葉をかけるかを考え、発表し合う。 6 本時の学習をノート等にまとめる。 	<p>【評価の観点】 関心・意欲・態度① 運動やスポーツの意義や効果などについて、（情報を集めたり、意見を交換したりするなどの）活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。 [評価場面：活動2，評価方法：教師の観察]</p> <p>【評価の観点】 思考・判断① 運動やスポーツの意義や効果などについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。 [評価場面：活動5，評価方法：教師の観察、ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】 知識・理解② 運動やスポーツが社会性の発達に及ぼす効果について、言ったり書き出したりしている。 [評価方法：ノート等への記入状況、小テストや章末テスト]</p>

ウ. 安全な運動やスポーツの行い方

ページ 単元	学習内容と活動	評価の観点と方法（本時のおもな評価）
P. 98 ~ P. 99 3 運動やスポーツの安全な行い方	<p>＜本時の目標＞</p> <p>安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した計画を立案すること、体調、施設や用具の安全を事前に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や水分補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であることを理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。 2 「やってみよう」資料1等をもとに、運動中にけがをしやすい部位や、けがをした経験について話し合う。 3 安全に運動やスポーツを行うための、運動やスポーツの選択の仕方や練習計画の立て方について調べ、整理する。 4 「考えてみよう」学習したことを活用し、どのようなアドバイスをしたらよいか考え、発表し合う。 5 準備運動の必要性など、運動前に注意することについて調べ、整理する。 6 資料3等をもとに、水分補給の必要性など運動中に注意することについて調べ、整理する。 7 資料5等をもとに、整理運動の必要性など運動後に注意することについて調べ、整理する。 8 運動やスポーツを行う場合の事故への備えを調べ、整理する。 9 本時の学習をノート等にまとめる。 	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>運動やスポーツの意義や効果などについて、（情報を集めたり、意見を交換したりするなどの）活動を通して、学習に積極的に取り組もうとしている。 [評価場面：活動2，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断①</p> <p>運動やスポーツの意義や効果などについて、出された意見や集めた情報を分析したり、整理したりしている。 [評価場面：活動4，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解③</p> <p>安全な運動やスポーツの行い方について、言ったり書き出したりしている。 [評価方法：ノート等への記入状況，小テストや章末テスト]</p>