

【中学校第3学年及び高等学校入学年次】

	中学校第3学年	高等学校入学年次
方法	<p>オリエンテーション</p> <p>【体ほぐしの運動】 気付き 調整 交流</p> <p>【体ほぐしの運動】 運動の組み合わせ</p> <p>【体力を高める運動】 健康関連体力向上コース① 運動関連体力向上コース①</p> <p>【体力を高める運動】 健康関連体力向上コース② 健康関連体力向上コース②</p> <p>日常的実践</p> <p>実践発表交流会</p>	<p>オリエンテーション</p> <p>●学習の見直し ●学習ルールの確認</p> <p>体ほぐしの運動 ●のびのび ●いろいろな条件 ●仲間と対応 ●組み合わせ</p> <p>【体力を高める運動】 ●2つのねらいの復習(全員総検)</p> <p>【ねらいに応じた運動の計画と実践】 ●健康関連運動 ●運動関連</p> <p>【知識に関する学習】 ●運動の意義 ●健康関連 ●運動関連</p> <p>【ねらいに関する学習】 ●運動の原則 ●運動の計画と実践</p> <p>【ねらいに応じた運動の計画と実践】 ●運動関連 ●健康関連</p> <p>【知識に関する学習】 ●運動の意義 ●健康関連 ●運動関連</p> <p>【ねらいに関する学習】 ●運動の原則 ●運動の計画と実践</p> <p>【ねらいに応じた運動の計画と実践】 ●運動関連 ●健康関連</p> <p>情報源の共有</p>
学習過程	<p>これまでの学習の復習(運動の行い方など)</p> <p>健康関連体力向上コース① 運動関連体力向上コース①</p> <p>健康関連体力向上コース② 健康関連体力向上コース②</p>	<p>体ほぐしの運動 気付き・調整・交流</p> <p>ねらいに合うように構成して、 実践発表交流会</p> <p>体力を高める運動 ねらいに応じた運動の計画と実践</p> <p>ねらいに合うように構成して、 実生活に生かす</p> <p>体力を高める運動 ねらいに応じた運動の計画と実践</p>
内容	<p>体ほぐしの運動(気付き・調整・交流)</p> <p>体力を高める運動 柔軟力 巧力 ねらいに応じた運動の計画と実践</p> <p>ねらいに合うように構成して実践</p> <p>体力を高める運動 ねらいに応じた運動の計画と実践</p>	<p>体ほぐしの運動 気付き・調整・交流</p> <p>ねらいに合うように構成して、 実生活に生かす</p> <p>体力を高める運動 ねらいに応じた運動の計画と実践</p> <p>ねらいに合うように構成して、 実生活に生かす</p> <p>体力を高める運動 ねらいに応じた運動の計画と実践</p>
運動	<p>健康・安全を確保する</p> <p>協力して準備・片付け</p>	<p>自己の責任</p> <p>互いの助け合いと高め合い</p>
態度	<p>体力などの違いに配慮しようとする</p> <p>健康・安全を確保する</p> <p>協力して準備・片付け</p>	<p>体力などの違いに配慮</p> <p>自己の責任</p> <p>互いの助け合いと高め合い</p>
知識思考・判断	<p>運動を持続する意義</p> <p>体の構造</p> <p>運動の原則</p> <p>適切な運動の種類、強度、量、頻度を設定する</p> <p>継続しやすい運動例を選ぶ①</p> <p>ねらいに応じた活動の仕方を見付ける</p> <p>ねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選ぶ</p> <p>継続しやすい運動例を選ぶ②</p>	<p>運動を持続する意義</p> <p>体の構造</p> <p>運動の原則</p> <p>適切な運動の種類等を設定</p> <p>自己の責任</p> <p>自己の課題に応じた活動を選ぶ</p> <p>体力の違いに配慮した補助</p> <p>適切な運動の種類等を設定</p> <p>実生活で継続しやすい運動例を選ぶ</p>

【高等学校入学年次の次の年次及びその次の年次以降】

	高等学校入学年次の次の年次	高等学校入学年次の次の年次以降
方法	<p>オリエンテーション</p> <p>●学習の見直し</p> <p>【体ほぐしの運動】 ●のびのび、リズム、ヘア、条件、対応、課題 ●運動例を組み合わせ構成</p> <p>【知識に関する学習】 ●体力の構成要素 ●実生活への取り入れ方</p> <p>【体力を高める運動】 ●運動の計画 ●運動の実践 ●計画の見直し ●評価</p> <p>【ねらいに関する学習】 ●運動の計画 ●運動の実践 ●計画の見直し ●評価</p> <p>【知識に関する学習】 ●運動の意義 ●健康関連 ●運動関連</p> <p>【ねらいに関する学習】 ●運動の原則 ●運動の計画と実践</p> <p>【ねらいに応じた運動の計画と実践】 ●運動関連 ●健康関連</p> <p>情報の共有</p> <p>●卒業後も継続可能な手堅な運動の計画の立案と実践</p>	<p>オリエンテーション</p> <p>●学習の見直し</p> <p>【体ほぐしの運動】 ●のびのび、リズム、ヘア、条件、対応、課題 ●運動例を組み合わせ構成</p> <p>【知識に関する学習】 ●体力の構成要素 ●実生活への取り入れ方</p> <p>【体力を高める運動】 ●運動の計画 ●運動の実践 ●計画の見直し ●評価</p> <p>【ねらいに関する学習】 ●運動の計画 ●運動の実践 ●計画の見直し ●評価</p> <p>【知識に関する学習】 ●運動の意義 ●健康関連 ●運動関連</p> <p>【ねらいに関する学習】 ●運動の原則 ●運動の計画と実践</p> <p>【ねらいに応じた運動の計画と実践】 ●運動関連 ●健康関連</p> <p>情報の共有</p> <p>●卒業後も継続可能な手堅な運動の計画の立案と実践</p>
学習過程	<p>健康関連体力向上コース① 運動関連体力向上コース①</p> <p>健康関連体力向上コース② 健康関連体力向上コース②</p>	<p>健康関連体力向上コース① 運動関連体力向上コース①</p> <p>健康関連体力向上コース② 健康関連体力向上コース②</p>
内容	<p>体ほぐしの運動 気付き・調整・交流</p> <p>ねらいに合うように構成して、 実生活に生かす</p> <p>体力を高める運動 ねらいに応じた運動の計画と実践</p>	<p>体ほぐしの運動 気付き・調整・交流</p> <p>ねらいに合うように構成して、 実生活に生かす</p> <p>体力を高める運動 ねらいに応じた運動の計画と実践</p>
運動	<p>健康・安全を確保</p> <p>自己の責任</p>	<p>主体的に取り組み</p> <p>合意形成</p> <p>互いの助け合いと高め合い</p>
態度	<p>体力などの違いに配慮</p> <p>健康・安全を確保</p> <p>自己の責任</p>	<p>主体的に取り組み</p> <p>合意形成</p> <p>互いの助け合いと高め合い</p>
知識思考・判断	<p>体力の構成要素 実生活への取り入れ方</p> <p>課題解決の方法</p> <p>体づくり運動の行い方</p> <p>危険を予測し回避</p> <p>適切な種類、強度、量、頻度を選ぶ</p> <p>継続しやすい運動の計画</p>	<p>体力の構成要素 実生活への取り入れ方</p> <p>課題解決の方法</p> <p>体づくり運動の行い方</p> <p>継続しやすい運動の計画</p> <p>生涯にわたって継続しやすい行い方</p>