

2 スポーツの効果と安全

目 標

- ・スポーツは、心身両面への効果が期待できることを理解する。
- ・スポーツは、社会性を高める効果が期待できることを理解する。
- ・スポーツを行う際には、健康・安全に留意する必要があることを理解する。

評価規準

（国立教育政策研究所の資料を基に作成）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動についての 知識・理解
スポーツの効果と安全について、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。	スポーツの効果と安全について、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。	以下のことについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツが心身に及ぼす効果 ・スポーツが社会性の発達に及ぼす効果 ・安全なスポーツの行い方

学習過程と学習内容

時間	学習項目	学習内容	教科書ページ
第1時	スポーツが体と心に及ぼす効果	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上に効果が期待できること。 ・スポーツは、ストレスの解消などの心理的効果が期待できること。 	126～127
第2時	スポーツと社会性	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツを行うことで、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。 	128～129
第3時	スポーツの安全な行い方	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツを行う際には、目的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。 	130～131