

保健体育科学習指導案

令和5年6月23日(金)第5校時

1年C組 40名

指導者 木梨 祐司

1 単元名 体づくり運動

2 単元設定の理由

(1) 教材について

- ・体づくり運動は、「体ほぐしの運動」と「体の動きを高める運動」で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる運動である。体づくり運動に取り組むことで、体の調子を整えたり、心の状態を軽やかにしたりと健康の保持増進につなげることができる教材である。
- ・第1学年及び第2学年では、自己の課題を発見し、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする。
- ・体づくり運動の学習に積極的に取り組み、仲間の学習を援助することや一人一人の違いに応じた動きなどを認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配ることができるようにする。さらに、ねらいに応じた運動の行い方について話し合いに参加しようとするすることで、健康の保持増進や体力の向上におけた実践力を養うことが求められる。

(2) 学習者について

- ・本学級の学習者は、授業においての規律を守り、前向きに活動に取り組んでいる。宿泊体験学習で実施した「集団行動コンクール」でも、保体系を中心にとままりある動きを見せた。一方で、新体力テストの結果から、特に50m走とハンドボール投げの結果が大分県平均を全体的に下回っており、全体的に運動をすること自体への苦手意識を感じていることがわかった。
- ・これまでの活動の様子から、交流活動において、他者の意見を傾聴し、尊重しようとする様子が多く見られた。一方で、自分からアイデアを伝えたり、指示を受けてから行動したりすることが多いなど活動に対して受け身で他者に遠慮しがちな姿も見られた。
- ・アンケートでは、「運動が好きですか」という問いに、95%以上の学習者が「好き」「やや好き」と回答している。次に、「体育の授業以外で積極的に運動に取り組んでいる」という問いには、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した学習者が85%となった。運動に対して好意的で、実生活の中で運動に取り組む学習者は多い。ただし、経験の乏しさから苦手意識や「運動は疲れる」と考える学習者の意見も見られた。

(3) 指導について

- ・体ほぐしの運動では、手軽な運動や律動的な運動を通して、自己や他者の心や体の状態を確かめ合ったり、心や体によってコミュニケーションをとったりできるようにする。ラインジャンプは、リズムに合わせて即興的に取り組める運動である。心と体をほぐすことをねらいながら、体の動きを高める運動を取り入れつつ、体の動かし方を身に付けさせる。
- ・今回は男女混合の4人班で活動を進める。グループ交流を通して、お互いに考えを伝える場面を持つ。身や仲間の体力や性別等の違いに応じて、仲間と共に楽しめる運動を考える場面では、ICT 端末を用いて、動画資料を視聴したり、実技資料を参考にしたりするなどして自分の考えを持たせる。いくつかの運動を例示して、個人やグループがねらいとする運動について検討し、お互いに伝え合わせて実際に取り組ませる。
- ・手軽な運動を多く設定したり自分たちで考えたりすることで、運動に積極的に取り組む姿勢の定着へとつなげる。また、今回の単元より、ICT 端末を体育の授業でも学習ツールとして活用していく。最初のオリエンテーションで ICT 端末の取扱に関わるルールの説明をし、単元を通して定着させる。ICTワークシートを用いることで、考えたことや伝えたことを記録させ、学習状況を随時確認しながら学習評価へとつなげていく。

3 単元の目標および評価規準

- (1) 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と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようになる。
- ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体の関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うことができるようになる。
- イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせることができるようになる。
- (2) 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようになる。
- (3) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする、話し合いに参加しようすることができるようになる。

ア 知識	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
<p>①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>②体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>③体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>	<p>①体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p>	<p>①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>③ねらいに応じた行い方などについての話し合いに参加しようとしている。</p>

4 指導と評価計画 7時間

(1) 単元の指導と評価の計画

		1	2	3	4	⑤	6	7
学習評価の流れ	10	挨拶・健康観察・準備体操・本時の学習内容確認・場の設定						
	20	オリエンテーション	体ほぐしの運動 ・ラインジャンプ	体ほぐしの運動 ・ラインジャンプ	体ほぐしの運動 ・ラインジャンプ	体ほぐしの運動 ・ラインジャンプ	体ほぐしの運動 ・ラインジャンプ	体ほぐしの運動 ・ラインジャンプ
	30	体ほぐしの運動の行い方	体の動きを高める運動の行い方	体の動きを高める運動の行い方	体の動きを高める運動の行い方	体ほぐしの運動 ・ねらいに応じた運動の選択	運動の組み合わせ方	体の動きを高める運動
	40	体ほぐしの運動 ・ラインジャンプ ・ボールアクション	体の動きを高める運動 ・巧みな動きを高める運動	体の動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動	体の動きを高める運動 ・体の柔らかさを高める運動	体の動きを高める運動 ・動きを持続する能力を高める運動	体の動きを高める運動 ・バランスの良い組み合わせ	体の動きを高める運動 ・ねらいに応じた運動 ・グループ内で組み合わせる ・グループごとに発表
	50	場の片づけ・整理運動・学習の振り返り・次時の確認						
評価機会	知	①	②	③				
	思判表					①		②
	態		①		②	③	③	

(2) 指導と評価の計画

時	主な学習活動・ねらい	指導上の留意点【問いの工夫】	評価規準			評価方法
			7知	徳判表	ウ態	
1	体づくり運動について、学習の見通しを持つことができる。	・体づくり運動について、学習の仕方を知ろう。 ・心と体をほぐし、体を動かす楽しさを感じよう。	①			観察 ワークシート
2	体の動きを高める運動について、内容を理解することで、積極的に取り組もうとしている。	・体の動きを高める運動について理解しよう。 ・体の動かし方を工夫したり、用具を用いたりして運動に取り組もう。	②		①	観察 ワークシート
3	適切な強度・時間・回数・頻度などについて、組み合わせが大切であることを理解できる。	・自分の体力に応じた適切な組み合わせを考えよう。 ・体力に応じた、適切な組み合わせを伝えよう。	③			観察 ワークシート
4	仲間の補助をしたり、助言したりする活動を通して、仲間の学習を援助しようとしている。	・仲間と協力して、お互いの動きを確かめ合おう。 ・ペアストレッチを通して、気づいたことを伝え合おう。			②	観察 ワークシート
⑤ (本時)	みんながともに楽しめるステーションドリルを作成することを通して、個人の違いに応じた運動の例を伝え合うことができる。	・仲間と一緒に、楽しくラインジャンプをできる組み合わせを考えよう。 ・これまでの運動を参考にして、みんなが楽しめる運動がどのようなものかを伝え合おう。		①	③	観察 ワークシート
6	ねらいに応じた運動について、話合うことでより良い組み合わせを考えようとしている。	・運動の組合せ方について、理解しよう。 ・「バランスの良い組み合わせ」の運動について話し合おう。			③	観察 ワークシート
7	学習してきた内容について、ねらいに応じた運動を考えて、仲間に伝えることができる。	・仲間と作成した運動の組み合わせを発表しよう。 ・誰もが安全に取り組める運動になっているか話し合おう。		②		観察 ワークシート

※記録に残す評価(○) 記録に残さない評価(●)

【努力を要する状況(C)に対する手立て】

- ・自分の考えを伝えることが困難な場合は、仲間の意見を参考にして考えを持つように促す。
- ・ねらいに応じた運動を考えるのが困難な場合は、これまでの運動を ICT 端末で確認するように伝える。

5 具体的な指導内容と「単元の評価規準」

知識	思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
<p>自他の心と体に向き合い、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、進んで運動に取り組む気持ちを高めることができる運動であることを理解すること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めることができる運動であることを理解すること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>ねらいや体力の程度に応じて、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮した運動の組み合わせが大切なことを理解すること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>	<p>個人の違いに応じて、自己や仲間が思っても楽しむための運動について、言葉や文章などで表し、他者にわかりやすく伝えること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>学習した安全上の留意点を、ねらいに応じた運動に取り組む場面等に当てはめ、仲間に伝えること。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p>	<p>発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、運動を選んだり組み合わせたりする学習などに、積極的に取り組むこと。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>①体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>運動を行う際、仲間の体を支える、押す、補助するなどして高めようとする動きの学習課題の解決に向けて仲間に助言しようとする。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>②仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>ねらいに応じた行い方を話し合ったり、課題の合理的な解決に向けて話し合ったりする場面で、自らの考えを述べるなど積極的に参加しようとする。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>③ねらいに応じた行い方などについて話し合いに参加しようとしている。</p>

6 本時の指導

- (1) 本時の位置づけ(5 / 7)
- (2) 題材名 体づくり運動
- (3) 本時のねらい

みんながともに楽しめるステーションドリルを作成することを通して、個人の違いに応じた運動の例を伝え合うことができる。

本時における「問い」の工夫(保健体育科)

- ・仲間と一緒に、楽しくラインジャンプをできる組み合わせを考えよう。
- ・これまでの運動を参考にして、みんなが楽しめる運動がどのようなものかを伝え合おう。

(4) 展開

時間	学習活動	学習内容及び指導上の留意点	評価
5	1 本時の学習内容を確認する。	○挨拶, 健康観察, 準備体操を行わせる。	
	仲間と協力して、みんながともに楽しんで取り組めるステーションドリルを作成しよう		
5	2 体ほぐしの運動に取り組む	○グループごとに整列し, 用具の管理を進めさせる。 ○グループごとに学習場所に移動する (4人×10グループ)	
		<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">仲間と一緒に、楽しくラインジャンプをできる組み合わせを考えよう。</div> ○ウォーミングアップのラインジャンプに全グループで取り組ませる。 ・これまでのラインジャンプの内容から一人一つを選択させ, 8拍×2のリズムで4種を決定する。 ・カードなどから既習した内容を見直させる。 ・グループで確認をして, 全体で行わせる。	・ラインジャンプの組み合わせの話合いに参加しようとしている。 (観察)
10	3 ねらいに応じた運動について話し合う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">課題「ねらいをしばり、みんなが楽しんで取り組める運動にするには、どんな運動を取り入れるべきか。」</div> これまでの運動を参考にして、みんなが楽しめる運動がどのようなものかを伝え合おう。 ○ねらいに応じた運動の例について話合わせる。 ・ねらいは「巧みな動き」「力強い動き」「体のやかさ」のいずれかに定める。 ・グループで1分間のステーションドリルを作る。 ・伝え方について話し合う	
		<div style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">※「C 努力を要する状況」の生徒 これまでの運動をICT 端末で確認するように伝</div>	・個人の違いに応じて、仲間とともに楽しめるような運動を伝えている。 (観察・ICT 端末)
25	4 運動を持続する力を高める運動に取り組む。	○ステーションドリルに取り組ませる。 ・移動説明 40 秒+運動1分×5か所×2セットで各所を回らせる。(前半:1~5班 後半:6~10班) ・プレゼン班は運動を示範する。 ・運動を一定時間続けることが「運動を持続する力を高める」運動であることを理解させる。	
まとめ(ステーションドリルを作成するために気をつけたこと) 例・自分に合った強度を選べるように運動の取り組み方を複数取り入れた。 ・楽しんで取り組めるように用具を用いた運動を取り入れた。 ・苦しくならないように、ゆっくり続けられる運動を取り入れた。			

5	5 整理運動・振り返り・次時の予告を行う。	○道具の片付け, 整理運動をさせる。 ○ICT ワークシートに本時の振り返りを記入させる。 ・提示した運動について自分の考えや, 仲間の意見をワークシートに記録させる。 ○本時の振り返りと次時の予告をする。 ・ねらいに応じて運動を組み合わせることについて次の時間に扱うことを予告する。	
---	-----------------------	--	--

(5) 学習記録計画

