

第1年次*組 保健体育科（体育分野）学習指導案

指導者 中原 佑美，山越 竜太

1 単元名 体つくり運動

2 単元の目標

- (1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようとする。
①体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。
②体力を高める運動では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むこと。
- (2) 体つくり運動に主体的に取り組むとともに、体力などの違いに配慮しようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようとする。
(態度)
- (3) 体つくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようとする。
(知識、思考・判断)

3 指導について

(1) 運動の特性

体つくり運動は、自分や仲間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領域である。体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体つくり運動の学習に主体的に取り組む中で、個々の体力などの違いに配慮し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、体力の構成要素や体つくり運動の実生活への取り入れ方などを理解し、自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

(2) 本単元での目指す実現状況（指導観）や予定している学習過程など

本単元の活動を通して、体を動かすことの楽しさや心地よさを味わえたり、仲間との交流がでけたりする場面を設定したい。仲間との協力を通して、協調性を養うことも目指すことから、ペアやグループでの活動に重点を置いて、取り組ませる。

4 評価規準

(1) 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
<ul style="list-style-type: none">・体つくり運動の学習に自動的に取り組もうとしている。・体力の違いに配慮しようとしている。・自己の責任を果たそうとしている。・互いに助け合い教え合おうとしている。・健康・安全を確保している。	<ul style="list-style-type: none">・体ほぐしのねらいを踏まえて、自己の課題に応じた活動を選んでいる。・ねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を設定している。・自己の責任を果たす場面で、ねらいに応じた活動の仕方を見付けていく。・仲間と学習する場面で、体力の違いに配慮した補助の仕方などを見付けている。・実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。	<ul style="list-style-type: none">・運動を継続する意義について、理解したことを言ったり書き出したりしている。・運動を安全に行う上で必要となる体の構造について、理解したことを言ったり書き出したりしている。・運動の原則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。

(2) 学習活動に即した評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
<p>① 練習の場面で、グループにおける自分の役割を果たし、協力して教え合ったり、励まし合ったりしようとしている。</p> <p>② 個人やグループの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり仲間の話を聞いたりするなど、グループの話合いに責任をもってかかわろうとしている。</p> <p>③ 体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとしている。</p> <p>④ 各関節の可動範囲や筋力には個人差があることを理解し、仲間に合わせて安全に行おうとしている。</p>	<p>① グループや自分の課題の達成状況をとらえ、練習の仕方を見直したり、新しい課題を見出したりしている。</p> <p>② 目的に適した運動を自分やグループで考え、工夫している。</p>	<p>① ペアラジオ体操の流れについて理解している。</p> <p>② ストレッチや体操の種類によって、関節や筋肉の動きに違いがあることを理解している。</p>

5 指導と評価の計画（全9時間）

時	ねらい・学習活動	評価規準		
		関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1	学習活動Ⅰ ○オリエンテーション ・グループ分け ○ストレッチ	④		
2	学習活動Ⅱ ねらい1 ○ペアラジオ体操の基本部分を覚える	①		
3		③		
4			①	
5	ねらい2 ○グループごとに創作部分を考える	②		②
6			②	
7	ねらい3 ○発表会に向け、グループごとに練習を行う	①		①
8				
9	まとめ ○発表会 ○感想カードをまとめる	③		①

6 本時の学習

(1) 本時の目標

- 練習や創作の場面において、課題の解決に向け、自己の考えを述べたり仲間の話を聞いたりするなど、グループの話合いや活動に責任をもってかかわることができる。

(2) 準備

CDデッキ、音楽CD、ペアラジオ体操練習用シート、自己評価カード、筆記用具

(3) 単元の学習展開 7時間中5時間目

	学習内容及び学習活動	指導上の留意点と手立て	観点別評価方法
導入	1 整列、挨拶、出席点呼、健康観察・服装の確認	○本時の学習内容と授業の流れを説明する。	

10分	2 本時のねらいを確認する。 3 準備運動を行う。 ・ 3分間走・ストレッチ	○ストレッチ運動の際に、どの部分を伸ばすための運動なのかを意識できるよう助言する。	
展開30分	4 前時までの復習を行う。 5 チームごとに創作する。	○ペアで声を掛け合って運動するよう助言する。 ○グループのリーダーを中心に考えるよう促す。 ○行い方が不十分な生徒やグループには、巡回して個別に指導する。	関心・意欲・態度② 「観察」 思考・判断② 「観察」
まとめ10分	6 本時のまとめをする。 (1) 整理運動 (2) 振り返りを行う。 ・自己評価カード記入 ・次時の学習内容の確認 (3) 後片付け、挨拶を行う。	○自己評価カードにしっかり記入しているか巡回して確認する。 ○本時を振り返り、活動の中で良かった点を挙げ、次時への学習意欲を喚起する。	