

第1 学年*組 保健体育科（体育分野）学習指導案

指導者 成田 修平

1 単元名 体づくり運動

2 目 標

- 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を立て取り組むことができるようにする。
 - ア 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。
 - イ 体力を高める運動では、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運動の計画を立て取り組むこと。 (運動)
- 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることや、健康・安全を確保することができるようにする。 (態度)
- 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 (知識, 思考・判断)

3 指導に当たって（*組女子*名，*組女子*名，計*名）2クラス合同

中学校時の運動部加入率は約半分であり、意欲的に取り組む生徒が多い。体づくり運動を通し、体を動かすことの楽しさや心地よさを味わう。また、4月の最初の時期なので、慣れない生徒同士で積極的なコミュニケーションを図る。体育授業をはじめ今後の学校生活における生徒同士の「結びつき」をつくる。単元の後期より「リズム縄跳び」を行い、楽しみながら練習を重ねて目標達成につながる展開をする。

4 単元及び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
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ●体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。(入学年次) ・体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。(その次の年次以降) ●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。 ●自己の責任を果たそうとしている。(入学年次) ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている(その次の年次以降) 	<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。 ●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つけている。 ●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つけている。 ●実生活で継続しやすい運動例を選んでいる。(入学年次) ・体づくり運動を生涯にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見つけている。(その次の年次以降) 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①体を動かす楽しさや心地よさを味わい、取り組もうとしている。 ②仲間と協力しようとする。 ③与えられた課題について、積極的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①仲間と協力しあう中で、適切な判断をとろうとしている。 ②自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 ③課題の解決を図り、目標を達成しようとしている。→発表会 	<ul style="list-style-type: none"> ①体力を高める運動の行い方について理解している。 ②体の構造や仕組み、筋肉の動かし方を理解する。

5 指導と評価計画（10 時間扱い）

	学習のねらい・活動	評価計画		
		関	思	知
はじめ 50分 × 1	<p>○オリエンテーション，体ほぐしの運動を行う。</p> <p>1 オリエンテーションを通して，学習の進め方を知る。 2 ウォーミングアップを行う。 3 体ほぐしの運動を行う。</p>	①		②
なか 1 50分 × 4	<p>ねらい①様々な目的に応じた動きを個人やグループで協力し取り組む。</p> <p>○目的に応じた様々な運動を行う。</p> <p>1 体ほぐしの運動，ボールを使った運動（調整力，柔軟性，投力）を行う。 2 体ほぐしの運動，鬼ごっこなどスピード系の運動（瞬発力）を行う。 3 体ほぐしの運動，個人やペア，グループでの運動（筋力）を行う。 4 体ほぐしの運動，個人やペア，グループでの運動（持久力）を行う。</p>	②	①	②
なか 2 50分 × 4	<p>ねらい②課題解決に向けて取り組み，仲間と学習を進める。</p> <p>○リズム縄跳び（調整力，柔軟性，持久力）を学習する。</p> <p>1 縄跳びのオリエンテーションを通して学習の進め方を知る。 2 技①普通跳び②2拍子③パーガー④スキップの練習をする。 3 技⑤普通跳び⑥4拍子⑦返し跳び⑧回転跳びの練習と通し練習をする。 4 課題を用いて，個別，グループで練習を行い，発表会に向けて課題解決を図る。 5 技全体の通し練習を行う。</p>	③	②	①
まとめ 50分 × 1	<p>○リズム縄跳びの発表会を行う。</p> <p>1 課題の解決を図り，目標を達成するために，クラス内で発表会を行う。</p>		③	

6 本時の学習

(1) 本時のねらい

○バレーボールを使用し，巧みな動きや体の使い方を仲間と協力して行うことができる。

(2) 展開（2 / 10）

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点，方法
はじめ 5分	・挨拶，整列，出欠確認	・体調の確認や生徒の顔色などを注意深く観察する。（出欠確認）	

<p>な か 40 分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 整列の状態から全体の列が広がり，個人やペアで「体ほぐしの運動」を行う。 例)前屈，体のぼし，ムービングストレッチ ・ 2人一組でバレーボール一個を使用し，様々な動きができるようにする。(調整力，柔軟性，投力) 例)両手キャッチ，片手キャッチ 背面投げ，オーバースロー捻って投げる，股下投げ 背面キャッチ，ボールの下をくぐる，ボール渡し 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体の各部分の動かし方を確認しながら，体ほぐしの目的や行い方を理解するよう説明する。 ・ 教員が先導し，説明をする際には生徒がボールを弾ませたりしないよう状況を見て助言する。 ・ 目的の動きを行っていくなかで，どうすれば自分の体を正確に扱えるかを，生徒自身が仲間と考えていけるよう促す。 ・ 一つの種目は長すぎず，だらだらさせない。それぞれ区切るタイミングを考える。 ・ 生徒間を周りながら助言や援助を行う。 ・ 見本となるような動きをしている生徒やペアにはお手本を見せる。 <p>◇教員自らお手本を見せたり，問いかけたりして，生徒自身が考えながらトライできるよう促す。</p>	<p>(学習時の観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボールを使った様々な運動から，自らの体の動かし方をより正確に身に付けさせる。 ・ ペアになった生徒同士が協力できているか(声かけやコミュニケーション)
<p>ま と め 5 分</p>	<p>本時のまとめ，次回予告，挨拶</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怪我の有無の確認 ・ 次回は，自分の体を素早く動かすこと(瞬発力)を中心とした授業を行うことを伝える。 	

◇は努力を要する状況にある生徒への手だて