

1 単元名 体づくり運動 (体ほぐしの運動・実生活に生かす運動の計画)

2 単元の目標

- 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、実生活で取り組むことができるようにする。(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などや、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 単元について

(1) 教材観

中学校3年生の「体づくり運動」では、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て、主体的に取り組む実践力を養うことがねらいである。「健康に生活するための体力」と「運動を行うための体力」のどちらかを選択し、生徒が主体的に考え、伝え合う場面を多く設定することができる本教材は、仲間とのかかわりの中で、表現力を育成するのに適した教材であるといえる。

(2) 生徒の実態 (在籍 男\*名 女\*名 計\*名)

\*月\*日 \*人実施

質問事項	はい	どちらとも いえない	いいえ
1 自分は体力があると思う。	*	*	*
2 自分は今よりももっと「体力」を高めていきたいと思う。	*	*	*
3 「体力」の高め方をもっと知りたい。	*	*	*
4 「体力」の高め方についてある程度は説明できる。	*	*	*
5 大人になってからも、日常的に運動やトレーニングを続けていきたい。	*	*	*

本学級の生徒は、保健体育の学習に安全かつ協力的、意欲的に取り組む生徒が多い。しかし、動き方のこつや感覚などを言語化し、他者に説明する表現力に課題がある。

実態調査の結果からは、本学級の生徒は自分の体力に自信がある生徒が少なく、今よりももっと体力を高めたいという前向きな気持ちをもっていることが分かる。しかし、体力の高め方について説明できないと回答した生徒は約7割で、「体力を高めたいけれど説明できるほどの知識がない」という実態である。したがって、体づくり運動を通して、知識と関連付けた運動を実践し、仲間とのかかわりの中で体力向上の方法を他者に説明する力を育成することが重要であると考えられる。

(3) 指導観

知識構成型ジグソー法を用いたグループ活動を行い、自分の言葉で説明したり、友達の説明に耳を傾けたりし、他者に分かりやすく伝えるための表現力を育てていく。また、個に応じた課題の解決ができるようにするために、伸ばしたい体力要素や自己の課題に応じたグループ編成を行う。キャリア教育の視点としては、言語活動を充実させる学習の工夫を行うことで、協力・協働して社会に参画するための人間関係形成能力を高めていきたい。

4 単元の評価規準 (学習活動に即した評価規準)

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
①体づくり運動の学習に◎自主的に取り組もうとしている。 ②◎積極的に友達と助け合い、教え合おうとしている。 ③分担した役割や自己の責任を◎常に果たそうとしている。	①自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けた運動を◎適切に選んでいる。 ②仲間と活動する場面で、体力の違いに配慮した強度、時間、回数、頻度を◎適切に設定している。 ③実生活で継続しやすい運動例を◎高めた体力要素に応じて選んでいる。	①運動を継続する意義について理解したことを、◎具体例を挙げて言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行う上で必要となる体の構造や運動の原則について◎正しく理解し、◎的確に言ったり書き出したりしている。 ③運動の計画の立て方について、理解したことを◎的確に言ったり、書き出したりしている。

◎下線は十分満足できる姿

5 指導と評価の計画（7時間扱い） ○・・・本時

○指導の機会 □評価の機会 †観察評価期間 観・・・観察, カ・・・学習カード

段階	時間	主なねらい, 学習活動	評価計画		
			関意態	思判	知理
はじめ	1	<p>○運動を継続する意義について考え, 様々な活動をする上で体力が基盤となることを理解し, 単元の見通しをもつ。</p> <p>1 オリエンテーション 2 体ほぐしの運動・体力を高める運動を実践する ・自己のねらいを決める。(健康コース or 運動コース)</p>	① ↑		① (カ)
	2	<p>○体の構造, 運動の原則について理解し, 自己のねらいに応じた運動計画を立てる。</p> <p>1 体の構造, 運動の原則について, 理解する。 2 知識構成型ジグソー法を用いた協調学習により, 高めたい体力に応じた運動のこつを発見し, それを言葉にして友達に伝え, 自己のねらいに合った運動の計画を立てる。</p>		↓ ① (観)	② (カ)
なか1	3	<p>①エキスパート活動 A…体の柔らかさ B…巧みな動き C…力強い動き D…持続する運動</p>	② ↑		
	④	<p>②ジグソー活動 相互にアドバイスをし合いながら, 自分に合った運動の計画を立てる。</p>		① (観カ)	
なか2	5	<p>○グループで自分たちに適した運動例を選択し, 効率よく組み合わせたり, バランスよく高めたりする運動の計画を立て, 実践する。</p> <p>同じグループ(健康コース・運動コース)の仲間と, 自分たちに合った運動の計画を立て, 実践する。</p>	↓ ② (観)		② (観カ)
	6	<p>○グループで考えた運動の計画を発表し合う。</p> <p>1 グループで考えた運動の計画を発表し合い, 実践する。 ・他のグループの発表を聞き, 効率のよい組み合わせやバランスのよい組み合わせを見付ける。 2 発表後, 再度自分の立てた運動の計画を見直し, 修正する。</p>		③ ↑	③ (観カ)
まとめ	7	<p>○単元を振り返り, 学習を通して得た新たな気付きや発見を伝え合う。単元の前後における自己の変化に気付き, 学習の成果を確認するとともに今後の生活について考える。</p> <p>1 学習の成果を確認する。 2 単元のまとめを行う。(学習カードへの記述)</p>	③ ↓ (観)		

6 本時の指導（4／7時間目）

(1) 目標

ねらいや体力の特性に応じた運動の組み合わせ方について友達の考えを聞き、自己や仲間の課題の合理的な解決に向けた運動の組み合わせを工夫し、計画を立てることができる。（思考・判断）

(2) 準備・資料

体力要素別の運動実践例を掲載した資料、ワークシート、教師用 ipad、テレビ、ビブス

(3) 展開 ※本時では、「思考・判断」を主として評価する。

学習活動・内容	指導上の手立て・評価
<p>1 整列，あいさつ，健康観察をする。</p> <p>2 準備運動（体ほぐしの運動）を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃんけんセブン！</li> <li>・シグナルランニング</li> </ul> <p>3 本時のねらいと学習内容を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>課題</b></p> <p>バランスのよい運動の組み合わせ方を見つけ、自分のねらいにあった運動の計画をたてよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動で音楽をかけながら体ほぐしの運動を行い、心と体をほぐしやすくする。</li> <li>・前時までの学習について、ICT（PowerPoint）を用いて簡単に復習をし、本時の活動にスムーズに入ることができるようにする。</li> <li>・ジグソー活動では、肯定的な雰囲気での学習が進むように、伝え方、聞き方を最初に全体に指導をする。</li> </ul>
<p>4 前時に行ったエキスパート活動で学んだことを、グループの仲間に教え、運動に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エキスパート活動班で考えた運動のねらいや動き方のコツ、意識するポイントなどを友達に説明する。</li> <li>・友達の説明を聞きながら、実際に運動を実践してみる。</li> <li>・運動を実践し、疑問に思うこと等を聞き合い、グループの全員が理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役割（体力要素）ごとにビブスを着用し、自己の役割を明確にするとともに、教師が誰がどの運動の説明を担当しているのかを把握しやすいようにする。</li> <li>★ジグソー活動の中で、得た情報を自分の言葉で説明したり、友達の説明に耳を傾けたりし、積極的にコミュニケーションをとることができるようにする。</li> <li>・計画した運動を説明しながら、互いの運動を実際に行ってみることで、実感を伴った理解を図るとともに、運動量を確保できるようにする。</li> <li>・運動のコツを表現する際、オノマトペ（擬音語・擬態語）を使用するとよいことを必要に応じて伝える。</li> <li>・グループの活動が楽しい雰囲気で進むよう、生徒の様子を観察しながら称賛の声かけをし、教師も一緒に活動をする。</li> </ul>
<p>5 自己のねらい（健康コース・運動コース）に適した運動の組み合わせを考え、計画を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実生活で継続して続けることができそうな運動の組み合わせを考え、ワークシートに記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定の体力要素に偏らないよう、バランスよく運動を組み合わせることができているかを確認し、必要に応じてアドバイスをする。</li> <li>・互いに課題を解決するための運動を計画できているか確認し合う。</li> </ul>
<p>6 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習を振り返り、学習カードに記入をする。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>○ねらいや体力の特性に応じた運動の組み合わせ方について友達の考えを聞き、自己や仲間の課題の合理的な解決に向けた運動の組み合わせを工夫し、計画を立てようとしている。</p> <p style="text-align: right;">（観察・カード）【思考・判断①】</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どんな計画を立てたかを数名の生徒に発表してもらう。</li> <li>・次時は自分たちに合った強度、時間、回数を見付け、バランスよく運動を組み合わせる活動をすることを伝え、学習意欲を高める。</li> </ul>
<p>7 次時の学習内容を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>運動の計画を立てよう。</p> </div>	