

保健体育科学習指導案

日 時 平成28年11月11日(金) 5校時
学 級 3年B組 男子11名 女子9名 計20名
会 場 体育館
指導者 吉田 純

1 単元名

体づくり運動

2 単元について

体づくり運動は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の2つで構成され、3学年では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、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、取り組むことをねらいとしている。

		4月	5月	6月	7月	8月	9月
全 校	平均(日)	86.3分	116.9分	100.7分	100.5分	97.2分	75.6分
3 B	平均(日)	93.2分	124.3分	87.6分	65.9分	63.2分	51.5分
	60運動達成率	84.2%	94.7%	78.9%	36.8%	52.6%	31.5%

(二中60運動集計データ)

本学級は、事前アンケートで「運動することが好きか」という質問に肯定的な回答をしている生徒が79%、「保健体育の授業が好きか」という質問に肯定的な回答をしている生徒が100%（好き：47%、どちらかといえば好き：53%）であった。また、「生きていくうえで運動は必要か」という質問に対して肯定的な回答をしている生徒は100%（必要：89%、どちらかといえば必要：11%）ではあったが、上記の表のとおり、6月の地区中総体後の60運動達成率は極端に下がっているのが現状である。今後は、意識と行動が一致するように、少しでもそれぞれのライフスタイルの中に運動習慣が根付いていくようにさせたい。

日頃の生活で運動にほとんど関わりをもたない生徒、部活動を引退し運動をする機会が学校生活の中だけに限られている生徒の現状を危惧し、日常のかつ継続的に運動と向き合う姿勢を身につけてほしいと考えた。そこで、現在感じている自分の運動不足や二中60運動の結果から体力向上の必要性を感じ、さらには運動を継続する意義や運動の原則を理解した上で、それぞれの運動を正確に行ったり、自分のねらいに応じて、健康増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動計画を立てたりし、生涯にわたり積極的に運動に取り組む姿勢を身につけさせたい。

3 単元の指導計画

(1) 目標

ア 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させる。【運動】

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、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。

イ 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに考慮しようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにさせる。【態度】

ウ 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させる。【知識、思考・判断】

(2) 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
<ul style="list-style-type: none"> ○ 体づくり運動に自主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"> ○ ねらいや体力の程度に応じて強度, 時間, 回数, 頻度を設定している。 ○ 自己のねらいに合った内容, 強度(回数)なのかを検証している。 ○ ねらいに合った内容, 強度(回数)なのかを評価している。 ○ 実生活で継続しやすいトレーニングメニューを選択している。 	<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。

(3) 主な学習内容及び評価計画

※6つの思考活動

時	主な学習内容	評価【観点】	※	評価方法
1	新体力テストの結果をもとに課題克服のための運動計画を立てる。	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。【知・理】 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。【知・理】 運動の原則について, 理解したことを言ったり書き出したりしている。【知・理】		■発言 ■ワークシート
2	運動計画実践の効果を実際の種目で測定する。	自己の責任を果たそうとしている。【関・意・態】 互いに助け合い教え合おうとしている。【関・意・態】 健康, 安全を確保している。【関・意・態】		■観察 ■発言
3 4	体ほぐしの運動・体力を高める運動の様々な運動例を実践する。	体づくり運動に自主的に取り組もうとしている。【関・意・態】 体力の違いに配慮しようとしている。【関・意・態】 健康, 安全を確保している。【関・意・態】		■観察 ■発言 ■ワークシート
5 6	運動の原則を確認し, 運動例を参考にしながらO・T・M(仮)を作成する。	ねらいや体力の程度に応じて強度, 時間, 回数, 頻度を設定している。【思・判】	4	■ワークシート
7 本時	O・T・M(仮)を実践し, 再検証する。	自己のねらいに合った内容, 強度(回数)なのかを <u>検証</u> している。【思・判】 ねらいに合った内容, 強度(回数)なのかを <u>評価</u> している。【思・判】	3 5	■観察 ■発言 ■ワークシート
8	O・T・M(仮)を修正して, O・T・Mを完成させる。	ねらいや体力の程度に応じて強度, 時間, 回数, 頻度を設定している。【思・判】 実生活で継続しやすい, O・T・Mを <u>計画</u> している。【思・判】	4	■ワークシート
9	O・T・M実践の効果を新体力テストで測定する。	自己の責任を果たそうとしている。【関・意・態】 健康, 安全を確保している。【関・意・態】		■観察

4 本時の指導

(1) 目標

健康に生きるための体力，運動を行うための体力を高めるなど，自己の体力に関するねらいを設定して作成したオリジナル・トレーニング・メニュー（以下O・T・M）を，仲間のアドバイスや心拍数，主観的・客観的運動強度などから検証し，自己の健康や体力の実態と実生活に応じた運動の計画（O・T・M）を立てる準備をさせる。【思考・判断】

(2) 評価規準

評価の観点	評価規準（概ね満足できる状況B）	努力を要する生徒への手立て
運動や健康・安全への思考・判断	O・T・M（仮）が自己のねらいに合っているかを <u>検証し</u> ，心拍数や仲間のアドバイスを元に今後の生活で継続して行えるO・T・Mを作成できるようにアドバイスや振り返りを <u>記録</u> している。	心拍数の数値やO・T・M（仮）の内容と強度（回数）などを具体的に確認しながらアドバイスをする。

(3) 指導構想

ア 本時のねらいにかかわって

生徒は新体力テストの結果を基に自分自身の課題を把握し，ねらいを絞った練習計画を立て，夏休み中に実践している。その上で再計測を行い，その後，知識として運動の種類を増やし，再びO・T・M（仮）を立てている。本時では，O・T・M（仮）をグループ活動の中で実践し，内容や回数（強度）が自己のねらいに合っているかを検証・評価させたい。具体的には，O・T・M（仮）実践後の心拍数と安静時の心拍数の比較，主観的・客観的評価などをグループ内で交流し，O・T・Mの完成に向けての修正に繋がるように記録させる。そして，自分で運動の計画を立て，今後のライフスタイルの中で生かせる能力の育成に繋げていきたい。

イ 6つの思考活動にかかわって

本時で扱う思考活動は検証すると評価するである。検証する思考活動は，自分のO・T・M（仮）が自己のねらいに合った内容，強度（回数）なのかを検証し，記録する場面である。ここでは心拍数と主観的運動強度からO・T・M（仮）を検証させたい。評価する思考活動は，仲間のO・T・M（仮）がねらいに合った内容，強度（回数）なのかを評価し，記録する場面である。ここでは特に運動の内容や運動の仕方に焦点を当てて評価するように促したい。

(4) 展開…次ページ

(5) 板書計画

O・T・M(仮)を修正して，O・T・Mをつくるための準備をしよう。		
今日の流れ	グループ活動	必要資料等
1 5分間走	①O・T・M（仮）確認（5分間）	
2 ブラジル体操	②O・T・M（仮）実践（5分間）	
3 課題確認	③心拍数計測と振り返り（2分間）	
4 O・T・M（仮）確認	※心拍数は【10秒間測定×6】	
5 O・T・M（仮）検証	②～③を繰り返す	
6 O・T・M（仮）評価		
7 まとめ		

(4) 展開

段階	学習活動と内容	指導上の留意点	6つの思考活動との関わり
導入 12分	1 あいさつ 2 ウォーミングアップ 5分間走とブラジル体操 3 本時の課題確認	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルに関節を大きく動かしたり、伸ばしたりするように声かけを行う。 	
○・T・M(仮)を修正して、○・T・Mをつくるための準備をしよう。			
展開 30分	4 グループ(2~3人組)でお互いのOTM(仮)を確認し合う。 5 各自の目標に応じたコースでトレーニングを行い、OTM(仮)を検証する。 <ul style="list-style-type: none"> ・1人目が行う(5分) ・1人目のトレーニング後の心拍数測定とOTM(仮)の振り返り(2分) ※2人目, 3人目も同様に行う。 6 グループごとに振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・運動の行い方, 時間・回数などについてアドバイスし合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分がサポートしてほしいことや見ていてほしいポイントを伝えるよう促す。 ・運動の行い方が正確に、安全に実施できるよう個・グループへの指導・助言を行う。 ・心拍数や主観的運動強度からOTM(仮)を振り返るように促す。 ・仲間から運動の行い方のアドバイスや時間・回数などについての声かけを積極的に行うように促す。 【評価】 OTM(仮)が自己のねらいに合っているかを <u>検証し</u> 、心拍数や仲間のアドバイスを元に今後の生活で継続して行えるOTMを作成できるようにアドバイスや振り返りを <u>記録</u> している。	6つの思考活動[5] …自分のOTM(仮)が自己のねらいに合った内容, 強度(回数)なのかを <u>検証し</u> , <u>記録</u> する。 6つの思考活動[3] …グループの仲間のOTM(仮)がねらいに合った内容, 強度(回数)なのかを <u>評価し</u> , <u>記録</u> する。
終末 8分	7 まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のねらいや生活に合った, いつでも, どこでも, だれとでも行えることが考えられた○・T・Mを取り上げ, 実際に今後のライフスタイルの中で継続して行っている内容になることを意識できるようにさせる。 	
生徒の記述例(B評価) <ul style="list-style-type: none"> ・少し心拍数が上がりすぎていたから, 回数を少なくする。 ・上半身を使ったメニューが少ないから, もう少し上半身を使うメニューも取り入れる。 			
	8 整理体操とあいさつ		

授業プランニングシート

11月11日(金) 5 時間目 3年B組 教科:保健体育 指導者 吉田 純



構想・立案



本時の流れ

1 本時のねらい * 評価規準 B について記述する

○・T・M(仮)が自己のねらいに合っているかを「検証し」、心拍数や仲間のアドバイスを元に今後の生活で継続して行える○・T・Mを作成できるようにアドバイスや振り返りを記録している。

評価の観点(評価方法)

思考・判断・表現(発言、ワークシート)

2 評価に達した生徒の姿 * B 評価に達した生徒の姿(反応例, 記入例, 評価問題の解答例等)を記述する

- (1) ○・T・Mの内容が数種類の運動を組み合わせたものになっている。
- (2) 自分の選択コースに合った強度(回数)になっている。

3 学習課題

○・T・M(仮)を修正して、○・T・Mをつくるための準備をしよう。

4 課題意識の持たせ方 * 生徒から課題を引き出すための手立てを具体的に示す

・二中 60 運動と第一次運動計画の実践を通して、自分のライフスタイルの中にどの様に運動を取り入れていくことが効果的なのかを意識させる。

5 課題を解決するための学習教材・資料・補助発問など

- ・心拍数と運動強度の関係。
- ・デジタイマー