

第6学年体育科学学習指導案

日 時 平成16年9月22日(水)

学 級 6年男子10名、女子8名、計18名

場 所 本校体育館

授業者 菊 地 桂 子

1 単元名 「めざせ 体力アップ！」(体力を高める運動)

2 単元について

(1) 教材について

体力の低下、心の問題、運動に対する二極化などの問題の一つの解決策として、体づくり運動は重要な運動領域である。ねらいを明確にして体づくり運動を行うことによって運動量は十分に確保できる。

体づくり運動は、高学年になって初めて取り組む領域ではあるが、しっかりと単元を組んで進んで取り組み、自分の健康や体力について考えることのできる子どもの育成において有効な教材である。

(2) 児童について

日常の運動は、体育のほかにスポーツ少年団活動として男子は野球、女子はソフトボールに取り組んでいる。休み時間は、サッカーなどで進んで遊んでいる児童もいれば、運動嫌いや肥満傾向で教室から出ない児童もいる。

事前アンケートの結果を見ると、体力テストの結果に対して、得意なことは伸ばそうという気持ちがあるものの苦手なことを伸ばそうという気持ちを持っている児童は少ない。

今年度の体力テストの結果を見ると、男子は上体起こし、女子は長座体前屈と上体起こしの値が県の平均を下回っている子が多い。

(3) 指導について

本単元をとおして、児童に運動することの楽しさに触れさせたい。体力を高める運動をやらされているという意識ではなく、もっと学びたい、主体的にやってみたいと思える内容にしたい。

測定値のみではなく、感じることを言葉で表現することを大切にし、体の変化の自覚を促していく過程をサポートしたい。

今回の体力を高める運動については、小学校の重点である体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動に、本児童が落ちている力強さを高める運動を加えて指導にあたりたい。

3 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

自分の体力を高めるために、進んで運動にとりくもうとする。

体づくり運動の楽しさを求めて、友達と協力して活動しようとする。

(2) 思考・判断

自己の体力を知り、適切なめあてをもつことができる。

めあてを達成するために、どのような運動をすればよいか分かる。

(3) 技能

体づくり運動のねらいに合った動きができる。

4 構想表

<めざす子どもの姿>

体を動かす楽しさや必要性を感じ、自己の体力や生活に応じ、体力を高めることができることも。



学習目標 内容の吟味	体力を高める運動の中でも、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを高めるために運動の楽しさを感じさせること、運動の方法を考えさせることを目標とし、内容を構成する。
学習過程の 工夫	学習前半（ねらい1）は、体力を高める運動の方法を理解することに重点を置く。 学習後半（ねらい2）は、体力を高める運動の方法を考えることに重点を置き、運動に取り組み、自己評価できるような流れにする。
準備運動の 工夫	オリエンテーションで準備体操（ランニング、体操、ストレッチ）の方法を理解させ、グループごとにリーダーを中心として行わせる。ストレッチについては、主運動に関わる部位を十分に伸ばすとともに、ペアで行うことで、自分や友達の体の状態に気づかせる。
個に応じた 指導の工夫	学習意欲が低い児童及び肥満傾向がある児童を抽出し、観察場面を決めて指導の言葉などを吟味し、具体的にフィードバックを与える。
評価方法の 工夫	評価の観点を明確にし、学習カードによって自己評価させる。併せて感じていることを言葉で表現したり、それを交流する場を大切にしたい。また、体力を高める運動の方法を相互評価する。

5 指導計画と評価規準

時	学習内容	具体的な学習内容	単元の評価規準 (下線は、A 状況の具体的な姿)
1	(オリエンテーション)	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいや筋道を知る。 ・グルーピングをする ・安全についての約束やマナーについて確認する。 ・学習カードの活用の仕方について理解する。 ・体ほぐしの運動を行い、ランニングや準備体操の方法を理解する。 	<p>運動への関心・意欲・態度</p> <p>体ほぐしの運動のねらいを理解し、体ほぐしの運動に<u>積極的に</u>取り組もうとする。 常に互いに励まし合ったり、力を合わせようと<u>呼びかけ</u>たりする。 運動のねらいが達成できるように計測・記録などの役割を<u>進んで</u>分担しようとする。</p>
2 3 4 本時	<div data-bbox="193 555 555 734" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">めあて 体力を高める運動の方法を知ろう。</div> <div data-bbox="193 875 504 1043" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">めあて 体力を高める運動コースを考えよう。</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・協力して用具の準備や後片づけをし、安全に気をつけさせる。 ・感じていることを言葉で表現したり、交流したりする。 <体の柔らかさを高める運動> <力強さを高める運動> <巧みさを高める運動> <ul style="list-style-type: none"> ・協力して用具の準備や後片づけをし、安全に気をつけさせる。 ・前時までの運動や学習資料を参考に運動の方法やコースを考える。 ・感じていることを言葉で表現したり、交流したりする。 ・グループで、力強い動き、巧みな動きを高めるための運動コースを考える。 	<p>思考・判断</p> <p>自分や友達の体の状態に気づき、<u>積極的に</u>話すことができる。 ねらいに合った運動を選んだり<u>考え出し</u>たりしている。 運動することの楽しさを感じるとともに、体力を高める運動を自分の生活に<u>積極的に</u>取り入れようとする。</p> <p>技能</p> <p>体の柔らかさを高める運動が<u>確実に</u>できている。 力強さを高める運動が<u>確実に</u>できている。 巧みさを高める運動が<u>スムーズ</u>にできている。</p>
5	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで作ったそれぞれのコースに挑戦する。 ・単元のまとめをする 	<p>目的にあった動きが<u>正確に</u>できている。</p>

6 評価場面と具体的評価規準

評価場面	時	具体的評価規準	十分満足できる	支援
体づくり運動の意義とねらい、学習内容や学習方法を知る場面 観察・発言・カード	1	関 体ほぐしの運動のねらいを理解し、体ほぐしの運動に取り組もうとする。	体ほぐしの運動のねらいを理解し、体ほぐしの運動に積極的に取り組もうとする。	何のためにこの運動をしているのか図をもとに考えさせる。
		思 自分や友達の体の状態に気づくことができる。	自分や友達の体の状態に気づき、積極的に話すことができる。	ストレッチやリラクゼーションで感じたことを想起させる。
体の柔らかさを高める運動、力強さを高める運動、巧みさを高める運動を行う場面 観察・実技・発言・カード	2	関 互いに励まし合ったり、力を合わせたりしようとする。	常に互いに励まし合ったり、力を合わせようと呼びかけたりする。	相手の良さががんばりに注目させる。
		技 体の柔らかさを高める運動ができています。	体の柔らかさを高める運動が <u>確実に</u> できています。	力まずに少しずつ曲げるように助言する。
	3	技 力強さを高める運動ができています。	力強さを高める運動が <u>確実に</u> できています。	曲げる角度などポイントを理解させる。
		技 巧みさを高める運動ができています。	巧みさを高める運動が <u>スムーズに</u> できています。	リズムをとってタイミングがとれるようにする。
	4	関 運動のねらいが達成できるように計測・記録などの役割を分担しようとする。	運動のねらいが達成できるように計測・記録などの役割を <u>進んで</u> 分担しようとする。	運動のねらいが達成できるように、能率の良い方法を考えさせる。
		思 ねらいに合った運動を選んでいる。	ねらいに合った運動を選んだり <u>考え出したり</u> している。	巧みな動きを高める運動や力強さを高める運動の内容を確認させる。
授業の振り返りを行う場面 観察・発言・自己評価・相互評価・学習カード	5	技 目的にあった動きができていますか。	目的にあった動きが <u>正確に</u> できています。	運動のポイントを説明する。
		思 運動することの楽しさを感じるとともに、体力を高める運動を自分の生活に取り入れようとする。	運動することの楽しさを感じるとともに、体力を高める運動を自分の生活に <u>積極的に</u> 取り入れようとする。	体力を高めることの大切さを説明する。

7 本時の展開

(1) 目標

- ・ 学習カードや用具を活用して、体力を高めるために適した運動の方法を考えることができる。
- ・ 運動のねらいが達成できるように、計測・記録などの役割を分担することができる。

(2) 評価基準と具体的評価規準

評価規準	十分満足できる状況 (A)	おおむね満足できる状況 (B)	Cと判断される児童への 具体的な手だて
【関心・意欲・態度】	ねらいに合った運動を選んだり、 <u>考え出したり</u> している。	ねらいに合った運動を選んでいる。	巧みな動きを高める運動や力強さを高める運動の内容を確認させる
【思考・判断】	運動のねらいが達成できるように、計測・記録などの役割を <u>進んで</u> 分担しようとする。	運動のねらいが達成できるように、計測・記録などの役割を分担しようとする。	役割の種類を説明する。

(3) 展開

段階	学習内容	学習活動	活動の留意点(・)、評価()	備考
導入 (10)	1 準備運動 2 あいさつ	・ランニングや準備体操、ストレッチをして、自分や友達の体の状態に気づく。	・グループごとに集まり次第準備運動を行う ・元気のあいさつをおこない、学習の雰囲気高める。	・CD デッキ
	3 めあての確認	体力を高めるための方法を考えよう。 ・これまでの学習の状況を確認する。 ・巧みな動きと力強さを高めるコースをつくることを知る。 ・教師の作ったコースを見て、今日のめあてについて理解する。	・グループで協力してコースを作ることや励ましあって活動することを大事にさせる。 ・コースを作り終えたら、実際に挑戦して改善を図ることを指示する。	・学習資料 ・例示 コース

展開 (30)	4 コース 作り	<ul style="list-style-type: none"> グループで協力してコースを作る <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="text-align: center;">ステージ</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Aコース</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Bコース</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Cコース</td> </tr> </table>	ステージ	Aコース	Bコース	Cコース	<ul style="list-style-type: none"> 音楽をかけ、楽しい雰囲気を作る。 コース上の運動は、5つまでとし、10分で作るという条件を与える。 学習カードや用具を活用して、体力を高めるために適した運動の方法を考えることができるか。 正しい動きで運動ができているか確認させる。 運動の流れがスムーズか考えさせる。 学習意欲の低い子や肥満傾向の子への支援を大切にする。 	
	ステージ							
	Aコース							
Bコース								
Cコース								
5 コースに 挑戦	<ul style="list-style-type: none"> タイムを計測し、体力の高まりを確かめる。 計測や記録など分担して、活動を進める。 	<ul style="list-style-type: none"> ストップウォッチ、学習カードを使うことを指示する。 1人2回計測できるように、役割分担をし、協力して行わせる。 運動のねらいが達成できるように、計測・記録などの役割を分担することができるか。 						
6 リフレクション	<ul style="list-style-type: none"> 目をつぶって、今日の学習を思い起こし、感想を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ゆったりとした音楽をかける。 						
終末 (5)	7 本時の まとめ 8 あいさつ	<ul style="list-style-type: none"> 学習カードで自己評価する。 今日の学習の感想を発表する。 次時の学習を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習カードに書いてから発表させることで、自信を持たせる。 他のコースにも挑戦することを知らせ、意欲を持たせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習カード 				