

## 第2学年 【保健体育科】 学習指導案

日 時 平成16年6月29日(火) 5校時  
生 徒 2年C組(男子18名・女子16名 計34名)  
指導者 高橋 健

### 1 単元名

体育に関する知識(体ほぐし・体力の意義と運動の効果)

### 2 単元について

#### (1) 教材観

日常生活において、運動遊びなど基本的に体を動かす体験の減少、精神的なストレスの増大など、生徒の生育環境が変化することによって、体力の低下や活発に運動する者とそうでない者に二極化している状況などが見られる。

このような状況を踏まえると、生涯にわたり積極的に運動に親しんでいく一つの基盤としてすべての生徒が運動の心地よさを体験する機会を持つことが大切になると考えられる。

そのため、単に実技のみの学習にとらわれることなく、体育に関する知識を身につけることによって、心と体の一体化を図り日常生活の中で積極的に運動に親しむ生徒の育成のために極めて有意義な教材である。

#### (2) 生徒観

男子の多くは運動することに興味を持ち、意欲的に学習する生徒が多い。女子は積極的に運動に関わろうとするものと、そうでない者に分かれており、取り組みにもその差が表れている。

教室での授業においてはほとんどの生徒が落ち着いた姿勢で学習に取り組んでいる。

体育の授業のみならず部活動などにおいては好成績を残したいという気持ちはあるのだが、高度な技術ばかりに目先を奪われ、基本的な体づくりは不十分といえる。

#### (3) 指導観

体ほぐし運動に必要な知識や運動例、ならびに体力の意義や運動の効果を学習することにより、日常生活において、生徒一人一人が運動面でのそれぞれの課題に応じた目標を持つことができるようになると考えられる。

将来、意欲的に体力の維持増進をはたし健康的な生活を送ることができる生徒の育成につなげられるよう指導したい。

### 3 単元の目標

#### 【関心・意欲・態度】

体ほぐし・体力の意義と運動の効果についての関心をもち、運動の実践や生活に生かそうと進んで学習に取り組もうとする。

#### 【思考・判断】

体ほぐし・体力の意義と運動の効果について、運動の実践や生活と結びつけて考え、工夫している。

#### 【知識・理解】

体ほぐし・体力の意義と運動の効果について理解するとともに、日常の生活の中での生かし方や、運動の心身にわたる効果を理解し、知識を身につけている。

#### 4 単元題材の指導計画と評価規準

次	時	指導目標	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1	1 (本時)	運動とからだのはたらきについての知識理解を深め実生活に生かせるようになる。	課題解決に向けて、積極的に学習しようとする。	課題解決に向けて、資料・体験を活用し、まとめや発表をしようとしている。	筋肉・骨・神経・肺・心臓のはたらきを知り、運動とからだのしくみの関係について理解できる。
2	1	運動と心のはたらきについての知識理解を深め実生活に生かせるようになる。	課題解決に向けて、積極的に学習しようとする。	課題解決に向けて、資料・体験を活用し、まとめや発表をしようとしている。	運動と心のはたらきについて、両者には密接な関係があることを知り、運動の精神的効果について理解できる。
3	1	体ほぐしの運動のねらいや運動例について知り、その必要性を理解することができる。	体ほぐしの運動について感心を持ち、仲間と協力して、意欲的に学習しようとする。	図や資料、実体験をもとに、体ほぐしの運動について考えようとしている。	体ほぐしの運動のねらいや運動例について知り、その必要性を理解することができる。

#### 5 本時の目標

##### (1) 目標

運動とからだのはたらきについての知識・理解を深め、進んで運動に親しむことができる。

##### (2) 本時の評価の観点と具体的評価規準

評価の観点	具体的評価規準		
	A、十分満足できる	B、おおむね満足できる	C、努力を要する生徒への手立て
関心・意欲・態度	課題解決に向けて、積極的に学習しようとしている。	課題解決に向けて、学習しようとしている。	興味を持てるような投げかけをする。
思考・判断	課題解決に向けて、資料・体験を活用し、まとめや発表をしようとしている。	課題解決に向けて、考えをまとめることができる。	考えをまとめられるように、助言する。
知識・理解	筋肉・骨・神経・肺・心臓のはたらきを知り、運動とからだのしくみの関係について理解できる。	筋肉・骨・神経・肺・心臓の働きを知ることができる。	机間指導をしながら確認し、理解できるよう助言する。

段階	学習活動及び内容、予想される生徒の反応等	支援、評価、留意事項、教具等
導入 (10分)	1、アンケート調査結果から ○ 事前にとったアンケート調査により運動に関する疑問や知りたいことをあげさせ本時の課題にせまる。 ○ 自分が身につけたい運動能力や伸ばしたい技能(目標)をあげさせる。 2、本時の学習内容を確認 ○ 本時の学習について確認し興味を持たせる。	自分の生活を通し運動に関する疑問をもっているか。(関心・意欲・態度)〔事前アンケート〕 生徒一人一人が目標を持てるように机間指導をしながら支援する。
運動のしくみを知り、体力の維持増進のために日常生活に生かせるようになるう。		
展開 (30分)	3、運動と筋肉・骨のはたらきについて (1) 腕の関節の模型を示し、筋肉と骨の働きについて理解させる。 ・ 筋肉のつく位置に注目させテコの作用があることに気づかせる。 (2) 伸展時と屈曲時の上腕の周囲を計測し違いを調べさせる。 ・ 2人組になり協力して行わせる ・ 個人差の理由について考えさせる。 4、運動と神経のはたらきについて (1) 随意運動と反射運動のメカニズムについて理解させる (2) 反射運動(瞬き・膝蓋腱反射)を実際に体験させる ・ 2人組になり協力して行わせる ・ 膝蓋腱の位置が分からない生徒には、机間巡視し指導する。 ・ 随意運動と反射運動の関係について学習カードをもとに考える。 5、肺や心臓のはたらきについて (1) 肺や心臓の働きが持久力を支えていることを理解させる。	・ 生徒が理解しやすいような模型を提示する。  運動と筋肉・骨の働きを理解できたか。(知識・理解)〔学習カード〕  運動と神経のはたらきについて理解できたか。(知識・理解)〔学習カード〕  肺や心臓のはたらきについて理解できたか。(知識・理解)〔学習カード〕
終末 (10分)	6、まとめ (1) 本時の授業から、目標を達成するためにどんなことに取り組むのかをまとめさせる。 (2) 自分のまとめを、発表する。	本時の学習をまとめ、今後の生活に生かそうとしているか。(思考・判断)〔学習カード〕