

◆授業設計のポイント◆

- ・ 単元を構造的に捉え、深い学びを実現する手立ての工夫
- ・ 課題解決的な学習をデザインし、対話的な学びを通して、思考の広がりや深まりが生まれる手立ての工夫
- ・ 学習プロセスを見通し、振り返る活動の充実を図り、主体的な学びを実現する指導の工夫

保健体育科学習指導案

学 級 3年2組（男子17名 女子19名）
場 所 体 育 館
指導者 教 諭 橋 口 真 一

1 単 元 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の動きを高める運動及び実生活に生かす運動の計画で構成され、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、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。小学校では、体づくり運動で学んだことを授業以外でも行うことをねらいとした学習をしている。中学校では、これらの学習を受けて、より具体的なねらいをもった運動を行い、学校の教育活動全体や実生活で生かすことが求められる。

本授業の生徒は、明るく素直な生徒が多く、体育の授業は意欲的に取り組む生徒が多い。昼休みは、ほとんどの生徒が外で遊んでいて、生徒の7割は運動部活動や運動クラブに所属しているなど体を動かすことが好きである。しかし、日常生活に焦点を当ててみると自分の時間を使って運動に親しんでいる生徒はほとんどいない。家庭における自分の時間は運動以外で過ごしているようである。体を動かすことは大切であると理解しているが、日常生活の習慣としては定着していないようである。このような実態から、運動を継続する意義や体の構造、運動の原則を理解させるとともに、自分の課題に気づき、それに対して日常生活の中で気軽にできる運動を継続していくことが重要であると考えられる。

体づくり運動は、自分だけでなく仲間と運動を共有する中で他者との関わりを重視し、共感的なコミュニケーションを作ることができる学習であるといえる。他の運動競技などと比べて、失敗するということがないため、運動が苦手な生徒でも仲間と協力し合ったり、励まし合ったりして、楽しく運動に取り組むことができる。手軽にでき、時間や場所にあまり制限がないために家庭でも気軽に取り組める内容がたくさんある。そこで、自己の体力をしっかりと理解したうえで、調和のとれた体力の向上や運動不足解消のために家庭などで日常的に行うことができる運動の計画を立てさせたい。課題を意識した個人カードを作成して、自主的に取り組むことができるような活動を展開していきたい。

3 単元の目標

- (1) 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。
(知識及び運動)
- (2) 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
(思考力,判断力,表現力等)
- (3) 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや健康・安全を確保することができる。
(主体的に学習に取り組む態度)

4 単元の指導計画・評価規準（全7時間）

時	1	2	3	4	5	6	7	
指導計画	オリエンテーション（単元のねらい・学習の進め方・安全指導等） 個人カードの作成	整列・あいさつ・健康観察 体ほぐしの運動 リズムに乗った運動 用具を用いた運動 等		整列・あいさつ・健康観察・体ほぐしの運動 実生活に生かす運動の計画 ・ねらいや体力の程度を踏まえ、強度、時間、回数を設定する。 ・課題解決のために仲間と話し合い、仲間に伝える。 ・実生活で継続しやすい運動や運動の組合せを見つける。			運動計画の発表と修正、意見交換 単元の振り返りとまとめ	
		整理運動・学習のまとめ・次時の確認・健康観察・片付け						
評価規準	知識及び運動	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を持続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。 ① 体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。 ② 運動を継続する意義、体の構造、運動の原則を理解することができる。 ③ 目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる。						
	思考力・判断力・表現力等	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。 ① 自己や仲間の課題を発見することができる。 ② 課題を解決するために適切な運動の取り組み方を工夫しようとしている。 ③ 自己や仲間の考えたことを分かりやすく他者に伝えることができる。						
	主体的に学習に取り組む態度	体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができる。 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 互いに助け合い教え合ったり、話し合いに貢献しようとしていたりしている。 ③ 健康を維持したり、自分や仲間の安全を確保したりしている。						
評価機会と方法	知識・運動	①		②		③		
	思・判・表			①		②	③	
	主体的		①		③	②		
	評価方法（見取る方法・手段）							
	観察・記録		○	○	○	○	○	○
カード等	○	○	○	○	○	○	○	

5 本時の実際（5/7）

(1) 題材 体づくり運動

(2) 目標

① 課題を解決するために適切な運動の取り組み方を工夫することができる。

(思考力、判断力、表現力)

② 互いに助け合い教え合ったり、話し合いに貢献したりすることができる。

(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 授業設計の工夫

- ア 単元を構造的に捉え、深い学びを実現する手立ての工夫・・・**研究の視点1**
 構造図を提示し、具体的な学習内容と学習過程について見通しを持つことにより学習の流れと学習内容を理解させる。
- イ 課題解決的な学習をデザインし、対話的な学びを通して、思考の広がりや深まりが生まれる手立ての工夫・・・**研究の視点2**
 話し合いの際に考えを整理する手立てとしてホワイトボードや視聴覚機器を活用して、他者に分かりやすく伝えられるようにする。また、生徒同士で質疑応答を行う場面を設定することで対話的な学びを深めることができる。
- ウ 学習プロセスを見通し、振り返る活動の充実を図り、主体的な学びを実現する指導の工夫
 ……**研究の視点3**

生徒が見通しをもって活動をするために、第1時に構造図を用いて単元のゴールをイメージさせている。本時では、学習内容の提示で「内容目標」と「態度目標」を伝える。振り返りには、思考の過程や内面の変容を見取る手段としてリフレクションカードを活用し、自分自身の考えや学習、成長、実践に気付くようにする。

(4) 展開

過程	時間	学習形態	主な学習活動	○指導上の留意点 ◎評価 ※授業設計の工夫
準備 健康観察	3分	一斉	1 準備, 安全点検をする。 2 あいさつ・健康観察をする。	○ 場の安全を確認する。 ○ 欠席者, 見学者を把握し, 生徒の状態を観察する。
課題追求 練習 ・ 診断 ・ 思考 ・ 定着 ・ 評価	39分	一斉 ペア 一斉 グループ 個人 グループ	3 本時の目標と学習の流れを確認する。 《内容目標》 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分の計画を振り返り, よりよい計画に修正し, 実践につなげよう。</div> 《態度目標》 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">互いに伝え合い, 教え合いながら学びを深めよう。</div> 4 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動を行う。 ・ グループごとに運動を選択し, 実行する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">「気づき」 ・ もっと仲間と交流したいな。 ・ いろいろな運動を試してみたい。 ・ どんな用具が使えるかな。</div> 5 グループ内で自分が立てた運動の計画を発表し, 意見交換を行う。 ・ 現在の計画をグループ内で発表し, 自分の計画の修正点をおさえる。	○ 本時の学習の目標や流れを理解し, 学習の見通しを持たせやすくする。 ※ 構造図を使って, 学習してきた内容を確認し, 自分の課題を設定しやすくする。 <div style="text-align: right;">研究の視点1</div> ○ 運動を通して, 自分や仲間の体の状態に気づくようにする。また, 仲間と交流することでお互いに声を掛け合ったり, 励まし合ったりして, 体の動きについて確認する。 ○ 計画の条件(ねらいは何か, いつ, どこで運動するのか, どのような運動か, どの程度の頻度, 時間, 回数)を確認しながら, 自分に合った運動の計画を発表し, 修正点を確認する。

		グループ	<p>「納得」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 課題が分かり，よりよい計画ができる。 ・ 日常生活でもできる運動内容だ。 <p>6 自分の立てた計画を修正する。修正した内容を発表し，実践する。</p> <p>「意志」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活で試してみたいな。 ・ 体力向上につながるというな。 	<p>◎ 自分の立てた計画を分かりやすく伝えることができているか。</p> <p>○ 発表を見て，気づいた点を具体的に発表者に伝える。また，発表者は修正点をしっかりと確認する。</p> <p>◎ 話合いの中で互いの意見をしっかりと聞き，気づいた点を教えることができているか。</p> <p>※ これまでの結果や意見を参考にしたり，ホワイトボードなどを使ったりして他者に分かるように伝えられる。</p> <p style="text-align: right;">研究の視点2</p>
整理運動 評価・反省 健康観察 あいさつ	8分	一斉	<p>7 整理運動（ストレッチ）をする。</p> <p>8 本時を振り返り，評価・反省を行う。</p> <p>9 次時の学習内容を確認する。</p> <p>10 健康観察・あいさつをする。</p>	<p>○ 整理運動で気持ちをリラックスする。</p> <p>※ リフレクションカードを用いて「内容目標」と「態度目標」について振り返り，次の学びへとつなげられるようにする。</p> <p style="text-align: right;">研究の視点3</p> <p>○ 次時の学習内容や目標を伝え，更なる学習意欲を喚起する。</p> <p>○ 生徒の体調を確認し，後片付けをする。</p>

(5) 評価

- ① 課題を解決するために適切な運動の取り組み方を工夫することができたか。
(思考力，判断力，表現力)
- ② 互いに助け合い教え合ったり，話合いに貢献したりすることができたか。
(主体的に学習に取り組む態度)