

第1学年 保健体育科学習指導案

令和2年10月1日 木曜日

第1学年〇級（男子20名、女子20名）

場所 〇〇〇高等学校体育館

指導者 〇〇 〇〇

1 単元名 体づくり運動（実生活に生かす運動の計画）

2 単元の目標

- (1) 体づくり運動を通して、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て取り組むことができるようにする。（知識及び運動）
 - ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。
 - イ 実生活に生かす運動の計画では、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ができるようにする。
- (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ようにする。（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ようにする。（学びに向かう力、人間性等）

3 運動の一般的特性

体づくり運動は、体ほぐしの運動と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。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること」などが求められる。

したがって入学年次では、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ようにすることが求められる。

4 生徒の実態

- (1) 運動に触れる楽しさの体験状況

普通科第1学年1年40名（男子20名、女子20名）で、運動部活動に加入している生徒が29

名、事前調査では「体を動かすことが好きですか」の問いに対して26名が大変好き・好きと答え、「運動をすると心が軽くなりますか」の問いに対しても32名が軽くなると感じており、運動に触れる楽しさを比較的感じられている生徒の割合が多かった。本領域については、他学年で実施した授業後の調査で、「楽しく学べた」と回答する生徒が大半だった。これは他の領域と比べても自分自身の健康課題に合わせた運動計画を立てる過程や、仲間と協働していくことが他の領域よりも充実していることによるものと考えられる。少数意見として、思い切り活動ができないと物足りなく思う生徒もいる状況である。

(2) 「知識及び運動」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の習得状況

本校は文部科学省の「地域との協働による高等学校教育改革推進事業」の指定と、県のカリキュラム・マネジメント研究の指定も受けていることから保健体育科のみならず、全ての教科で多面的・総合評価の実践研究を行い、「(生徒の)Society5.0を生き抜く力の育成と学力向上」を目指した教育活動を行っている。しかし、今年度はコロナ感染拡大による休校や新しい生活様式のなかで授業を展開していることから、3つの柱の育成が十分に図れているとは言えない状況もみられる。

「知識及び運動」においては、中学校までの学習内容の定着を図るために、体の動きを高める運動を中心に学び直しを行い、体の構造や運動の原則についても学習を進めてきた。体ほぐしの運動は仲間と自主的に関わることの重要性について学び、「リズムジャンプ」を取り入れてビートの強い音楽に合わせて様々なジャンプを踏む運動で脳と身体に刺激を加えながらも心と体は互いに影響し、変化することの気付きを得る活動を行った。

「思考力、判断力、表現力等」においては、本校独自の準備運動「パワーアップ体操」を通して偏ることなく調和のとれた運動をすることの重要性は理解しているようであるが、正しく行うために知識を活用し、応用して運動効果を高めようとする力までは培われていない。探究的な学習を各教科で横断的に進めていることから、今後教科内でも課題発見力や解決に向けて主体的に取り組む姿を高める指導の必要性を感じている。

「学びに向かう力、人間性等」においては、「話し合いに貢献しようとする」姿も少しずつ力をつけている様にみられるが、学習指導要領に示された「共生、責任、健康、安全」など指導事項へのコロナ渦での育成の工夫や、個別への指導は今後も充実していく必要性を感じている。

(3) 体力の状況

事前アンケートでは「体力は必要だと思いますか」の問いに対して「とても必要」、「必要だと思う」と全員が答え、重要性は認識しているようである。新体力テストもコロナ感染拡大予防の観点から今年度は実施しないこととなったため、昨年度の数値を参考に比較したところ、男子は「握力」「長座前体屈」で、女子は「50M走」で県平均を下回った他は平均を上回る結果となった。

新体力テストの結果

	男子				女子			
段階	A	B	C	D	A	B	C	D
人数	1	6	8	3	3	9	8	0

項目別結果一覧表（平均） ●…県平均より上 ▲…県平均以下 ※参考 R1 県平均

項目		男子	女子	項目		男子	女子
握力	本クラス	▲34.0	●28.4	シャトルラン	本クラス	●91.2	●60.5
	R1 県平均	38.1	26.0		R1 県平均	91.1	53.3
上体起こし	本クラス	●29.6	●25.2	50M走	本クラス	●7.7	▲8.9
	R1 県平均	29.0	22.8		R1 県平均	7.4	8.8
長座体前屈	本クラス	▲43.2	●52.0	立ち幅とび	本クラス	●225	●181
	R1 県平均	49.9	48.5		R1 県平均	223	175
反復横とび	本クラス	●58	●50.3	ハンドボール投げ	本クラス	●26.1	●15.7
	R1 県平均	57.0	48.7		R1 県平均	26.0	14.5

5 学習を進めるに当たって

本領域は健康の保持増進や体力の基礎要素やその高め方、及び運動する意欲の向上を図る学習となっている。カリキュラム・マネジメントの視点から体育理論では「体の動き」「工夫された動き」の学習で体の構造について学び、保健においては、第1単元で「健康」についての知識を深めているため、自らの身体や体力を知り、自己に合った運動の計画を学ぶには最適な領域だと考える。

しかし、生徒の実態として体ほぐしの運動では様々な運動を積極的に楽しく行えてはいるが、生徒自身が心と体が互いに影響し変化することや、運動効果を実感する意識が低いことから、心身に目を向け意識を引き出す等の指導の工夫が必要だと感じている。また、実生活に生かす運動の計画を立てる際には新体力テストの結果から測定項目をそのまま自身の運動課題に設定してしまったり、生活習慣の改善も含めた課題設定までの考えには至っていない生徒も見られる。

そこで学習した知識を広げ、仲間との関わりのなかで多面的に生徒自らの課題を見つけ、その課題を解決していく探究的な学習を取り入れる。本県で研究を進めてきた体づくり運動実践事例集「ひなたプログラム」を ICT 機器に取り入れ、2～3 時間目の授業でグループワークによって中学校で学習した体の動きを高める運動の学び直しを行う。更に「ひなたプログラム」で学習したことを基に発展して4つの運動(体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを持続する)を幅広く生徒自身が調べ、ICT 機器で実際に調べた運動を動画撮影し、授業時にクラス全員分の視聴できるようにしていきたい。5 時間目からの実生活に生かす運動の計画でプログラムを作成する際に動画撮影した運動を視聴し、活用しながら自分の課題に適した運動を選択し、仲間と意見交換をすることでより一層学びが深まるようにする。また、仲間にアドバイスをする際のポイント(全面性・意識性・個別性・漸進性・反復性)を明確にできるように学習カードを工夫し、「～だったから～するといいのでは？」をキーワードにして具体的にアドバイスができる対話の指導

を行い、深い学びに向かう力を身に付けさせたい。10 時間目のまとめで発表会を行う際も根拠を持って作成した運動プログラムを説明できるように発表用カードを工夫し、表現力を高められるように指導する。

以上のような課題の解決に向けた探究的な機会を通して、運動の計画を立てるだけでなく、日常化するために思考を働かせ、主体的に運動に親しめるように生徒を導いていきたい。

6 単元の評価規準（○中学第3学年 ●高校入学年次 ◎共通）

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
全ての単元の評価規準	<p>○定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>◎運動を安全に行うには、関節の負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>●運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがいないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>●実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることを言ったり書き出したりしている。</p>	<p>●ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。</p> <p>◎健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができている。</p> <p>●課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>○体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p>●体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けている。</p>	<p>●体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとする。</p> <p>○仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>●一人一人の違いに応じた動きや交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。</p> <p>●自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとしている。</p> <p>○健康・安全を確保しようとしている。</p>

単元の評価規準	<p>①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>②運動を安全に行うには、関節の負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>③運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを言ったり書き出したりしている。</p> <p>④実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることを言ったり書き出したりしている。</p>	<p>①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。</p> <p>②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができている。</p> <p>③課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>④体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けている。</p>	<p>①体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとする。</p> <p>②自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとしている。</p>
---------	---	---	--

8 本時の学習 (8/10 時間)

(1) 本時の目標

- 課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えることができるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)

(2) 本時の評価項目

- 課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えようとしている。 (思考・判断・表現)

9 学習指導過程

	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	○：評価項目 (評価方法) 【Aの例】	「努力を要する」状況と判断される生徒への手立て
1	集合、整列、挨拶、健康観察	・体調不良者はいないか確認を行う。		

2 本時のねらい、学習の流れを確認する。			
<p>運動計画を完成させるために、習得した知識を基に仲間と話し合いながら合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えることができるように工夫しよう！</p>			
<p>3 体ほぐしの運動をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチを行う ・リズムジャンプを行う <p>発展的な内容を仲間と考え、実践する。</p> <p>4 実生活に生かす運動の計画を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・評価の確認をする。 <p>・前時までの進捗状況を確認し、各グループでの新たな課題を見付ける。</p> <p>・タブレット端末を活用し情報収集や実際に撮影しながら多面的に修正・見直しを行う。</p> <p>・動画・運動計画を他のグループと見せ合い、アドバイスをもらい情報収集し、グループの運動計画を修正し、まとめる。</p> <p>・グループ内での振り返りと次時の課題を確認する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせて心が弾む雰囲気を持たせる。 ・仲間と協力して課題達成に取り組ませる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ループリックを活用して評価項目を再確認させ、指導と評価の一体化を図る。 ・回数や強度、運動の選択が適切かを確認させながら取り組ませる。 <ul style="list-style-type: none"> ・タブレット端末を活用して修正、見直しを行わせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・巡視しながら課題に沿った計画が立てられているか、どの部分が高まっているのか等の問いかけを行う。 ・現状を整理し、今後の見通しを持たせる。 	<p>○ 課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている（観察）</p> <p>【Aの例】 合意形成するために仲間の意見を否定せずスムーズな関わり方を見付け、分かりやすく仲間に伝えている。</p>	<p>○グループ活動に関わり課題の見つけ方や仲間への伝え方を助言する。また、生徒が話しやすい雰囲気を作るようにする。</p> <p>【Cの例】 話し合いに関わる事ができない。仲間に伝えることができない。</p>
5 本時の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の内容の振り返りを行う。 		
6 健康状態の確認 挨拶、解散	<ul style="list-style-type: none"> ・次時の確認 		