

保健体育科学習指導案

授業担当者 三木 貴旭

- 1 日時 令和4年11月11日(金) 4校時
- 2 場所 生田高校体育館
- 3 生徒 1年4組(40名) 1年5組(40名) 1年6組(40名) 計120名
- 4 科目名 体育(3単位)
- 5 単元名 体づくり運動 イ. 実生活に生かす運動の計画
- 6 単元の目標
 自己のねらいに応じて、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。
- 7 単元の評価規準

| 知識・運動 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|--|--|---|
| 実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画があることについて、発言や記載が見られる。 | 生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。 | 実生活に生かす運動の計画について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 |

- 8 単元の指導計画 【評価の観点】 a: 知識・運動 b: 思考・判断・表現 c: 主体的に学習に取り組む態度

| 時 | 学習内容 | 学習活動 | 評価の観点 | | | 評価規準 | 評価方法 |
|---|----------|----------------------------|-------|---|---|--|-----------|
| | | | a | b | c | | |
| 1 | 心拍数と運動強度 | 心拍数と運動強度の関係を理解する。 | | ○ | | 学習した知識をもとに、自分や他者の意見を深め、自らの実生活に生かそうとしている。 | ロイロワークシート |
| 2 | 運動強度の変化 | 運動強度を意図的に変化させることができる。 | | | ○ | 運動には、さまざまな目的があることを理解し、自分や他者のねらいに応じた運動強度を協力して考えようとしている。 | 観察 |
| 3 | 自己の生活様式 | 自己の生活様式を理解し、必要な運動量を考える。 | ○ | | | 自己の生活様式や、体力に応じた運動の計画について、具体的に言ったり、書き出したりしている。 | ロイロワークシート |
| 4 | 運動計画の立案 | 自己の生活様式とねらいにあった運動計画の立案をする。 | ○ | ○ | | 自己のねらいや体力、生活様式に応じた計画を立案し、他者と比較したり、伝えようとしたりしている。 | ワークシート |

9 本時の学習について（全4時間計画のうちの第1時間目）

(1) 本時の目標 科学的な視点を用いて自分の目的に適した運動強度を考えられるようになる。

(2) 展開

○記録に残す評価

●指導に生かす評価

| 展開 (時間) | 学習活動と内容 | 指導上の留意事項 | 評価規準・観点 |
|--------------|---|---|--|
| 導入 (5分) | <ul style="list-style-type: none"> ●本時の目標を把握する ワークシートへの記入 ●平常時の心拍数を測る 30秒間の回数×2 | <ul style="list-style-type: none"> ・本時の目標を提示し、記録させる。 ・平常時の自己の心拍数を把握し、このあとの変化につなげていく。 | |
| 展開 (35分) | <ul style="list-style-type: none"> ●ヨガを行う プロジェクターにヨガ動画を流す。 動画に従ってヨガを行う。 ヨガ終了後の心拍数を測る 30秒間の回数×2 ●体操と軽い運動を行う 心拍数に変化が出る程度の運動をする。 運動終了後の心拍数を測る 30秒間の回数×2 ●心拍数と運動の効果について説明する ●グループを作り、それぞれの目的を設定し、運動強度を考えさせる。 ●考案した運動を実践させ、心拍数を測る | <ul style="list-style-type: none"> ・体育館内を消灯し、リラックスできる雰囲気をつくり、リラックスして行うと心拍数が減ることを実感させる。 ・音楽等を用いて、楽しく、心地よく運動ができるように工夫する。 ・パワーポイントを用いて視覚的に理解しやすいように工夫する。 ・さまざまなねらいがあることに触れ、そのねらいにあった運動強度があることを理解させる。 | <ul style="list-style-type: none"> ●ねらいに応じた運動に積極的に取り組んでいる。 【主体的に学習に取り組む態度】 ●他者と協働し、それぞれの目標にあった運動強度を言ったり書き出したりしている。 【知識・運動】 |
| まとめ (10分) | <ul style="list-style-type: none"> ●ロイロノート 授業を終えての感想や考えを提出させる。 匿名で共有し、考えを深めさせる。 ●ワークシート 本時の授業を自分の言葉で再構成させる。 意見共有をしたうえで、本時のまとめを行う。 | <ul style="list-style-type: none"> ・効果的な意見をピックアップして共有する。 ・生徒の思考を妨げないような雰囲気作りを行う。 | <ul style="list-style-type: none"> ○学習した知識をもとに、自分や他者の意見を深め、自らの実生活に生かそうとしている。 【思・判・表】 |