

3年D組 保健体育科 単元計画・学習指導案

指導者 古澤 龍也

1 日時（場所） 11月9日（火） 9：50～10：40（体育館）

2 単元設計（単元名：体づくり運動）

(1) 本単元で育成したい自立と共生の力

○よりよい社会や自分の姿を思い描く力

○解決の過程や結果を振り返って修正・改善する力

(2) 単元目標

○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」

○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」

○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・安全を確保しようとする。 「学びに向かう力、人間性等」

(3) 重点目標

<本質的な問い>

体づくり運動を実生活に生かすためにはどうしたらよいか。

<永続的な理解>

体づくり運動を実生活に生かすためには、運動をすることの意義を理解した上で、運動の原則等に基づいて運動の計画を立てる必要がある。運動を計画する際には、ねらいを明らかにすることや、自分に合っているかなどを確認するとよい。また、運動を安全に行う必要があるため、関節へ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が大切である。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。

(4) 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
ア 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について言ったり書き出したりしている。 イ 運動を安全に行うには、関節へ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について言ったり書き出したりしている。 ウ 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について言ったり書き出したりしている。 エ 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について言ったり書き出したりしている。	ア 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っている。 イ 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。 ウ 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合せの例を見付けている。	ア 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 イ 一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。 ウ 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。

(5) 評価の方法

パフォーマンス課題	その他の評価方法
あなたは中学校の3年間、体づくり運動を学習してきました。また、保健分野や体育理論の授業では、運動をすることの効果、また運動を継続することの意義などについて学びました。これから、あなたはどんなねらいを持って運動をしたいと思いますか。 ねらいを明らかにした上で、あなたが実際の生活で行うことができる10分以内の運動の計画を立ててください。そして、その運動の計画を実践してみましょう。	- ワークシート - 観察

<パフォーマンス課題についての予備的ルーブリック>

	知識	思考・判断・表現
A	B評価に加え、運動を継続するための具体的な方策を踏まえた計画を立てている。	B評価に加え、自己の課題を解決するために、根拠に基づいた改善をすることができている。
B	実生活で運動を継続するために、行いやすいこと、無理のない計画であることなどに考慮した運動の計画を立てている。	実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付け、運動を組み合わせている。
C	実生活で運動を継続する上で大切なことについて考慮されていない。	実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せになっていない。

(6) 指導計画（全7時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	記録	評価規準（評価方法）
1	- オリエンテーション - パフォーマンス課題の提示 - 体ほぐしの運動	知		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について言ったり書き出したりしている。（ワークシート）
2	- 体ほぐしの運動 - 体の構造や運動の原則について知る。 - 体の動きを高める運動（リメイク版の実践）	知 態	○ ○	- 運動を安全に行うには、関節へ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について言ったり書き出したりしている。（ワークシート） - 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。（ワークシート・観察）
3	- 体ほぐしの運動 - 個人で運動の計画を立てる。	知		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について言ったり書き出したりしている。（ワークシート）
4	- 体ほぐしの運動 - Aさんの運動計画を実践し、評価、改善する。 - Bさんの運動計画を改善する。	思 態	○ ○	- 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っている。（ワークシート） - 一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。（観察・ワークシート）
5	- 体ほぐしの運動 - Bさんの運動計画を実践し、評価、改善する。 - Cさんの運動計画を改善する。	態		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。（観察・ワークシート）
6	- 体ほぐしの運動 - Cさんの運動計画を実践し、評価、改善する。	思	○	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・ワークシート）
7	- パフォーマンス課題の最終確認 - 単元全体の振り返り	知 思	○ ○	- 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について言ったり書き出したりしている。（振り返りシート） - 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合せの例を見付けている。（ワークシート）

3 本単元と研究主題との関わり

(1) 生徒について

本学級の生徒（男子 16 名，女子 16 名）は保健体育科の学習への興味・関心が高く，どの単元の学習においても，自他の健康や安全に留意しながら，意欲的に取り組むことができる。体を動かすことが好きな生徒が多く，仲間と豊かに関わりながら体を動かす楽しさを味わっている。体づくり運動に関して，過年度にどのような運動をしたかについては，あまり記憶には残っていなかった。しかし，こちらが動きを提示していくと，「こんな動きしたことある」と，それぞれの運動を楽しんでいた。また，運動にどんなねらいがあるのか理解できるようになってきている。

自分の考えたことなどを他者に伝えることに関しては，保健体育科の授業においては，運動が得意な生徒は積極的に発信できるが，そうでない生徒は，消極的である。男女を問わず話し合い活動に積極的に取り組むことができる一方，仲間に気を遣ってか，課題を伝え合う活動では遠慮が見られ，課題解決に向けた取組が十分ではないときがある。

そこで，本単元では，1・2年時の学びをさらに深め，将来，心身ともに健康な生活を送るために，日常的に実践できるような運動を組み合わせ，積極的に運動に取り組もうとする態度を育てたい。

(2) 単元について

体づくり運動は，自己や仲間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。仲間と積極的に体を動かし，豊かに関わり合うことで，ストレスの軽減に繋げることができる。様々な運動に触れる中で，体づくり運動の意義と行い方を理解し，目的に応じて運動を身に付け，組み合わせることは，豊かなスポーツライフを実現していくために必要となる。

また，生徒が持つ既存の知識や経験を運動場面に生かすことで，学習課題への取り組み方を工夫したり，考えたことを論理的に他者に伝えたりする能力を養うことができる。グループで運動を組み立てる際には，自己の役割を果たしたり，仲間の学習を援助したりする必要がある，仲間と協働的な学びを進めることができる領域であると言える。

(3) 「深い学び」の実現に向けた指導の工夫について

保健体育科における「深い学び」とは，習得した知識や技能を活用して課題解決に向かっていくような学びだと考える。つまり，個々の運動に関する課題の解決に向けて学んだことを活用し，運動の機会を日常生活に落とし込む，そして豊かなスポーツライフの実現のための基盤を作ることである。この「深い学び」を実現するために以下のような指導の工夫を行う。

ア 他者と関わる中で，既存の知識や経験を共有し，共に考えを深める場の設定

将来，誰とでも運動やスポーツを楽しむことができるようにするためには，今の段階から男女問わず運動をする習慣が身につけていることが望ましい。そこで，誰とでも協調し，進んで運動に取り組む態度を育てるために，毎時間のペア決めやグルーピングを工夫する。また，運動経験や学習経験の差を埋めるために，個々が既存の知識や経験を基に話し合ったり，アドバイスをしたりする場面を設定する。

イ 生徒がゴールイメージを持ち，ゴールに向けて学びを深めていく授業展開の工夫

生徒に主体的に学習や運動に取り組ませるためには，この単元で何を学ばよいか，何ができるようになればいいのかを明確にするとよい。そこで，オリエンテーションにおいて，単元のゴール（パフォーマンス課題）を提示する。また，そのゴールに向けて学びが連続していくような授業展開を工夫した。また，運動をすることで得られる効果，運動不足がもたらす健康被害や運動の必要性を理解した上で，「今の自分の生活にいかに運動を取り入れるか」を考えやすいよう，生徒の生活に即した課題を設定した。

4 本時の指導（5／7時間）

(1) 主題 運動の計画を実践，評価，改善しよう。

(2) ねらい

自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献できるようにする。

(3) 展開

学習活動（形態）	時間	○教師の働きかけ ・予想される生徒の反応	○指導の工夫 ◎評価規準（評価方法）
1 体ほぐしの運動で心と体をほぐす。（全体）	10	○今の心と体の状態を確認しよう。 ○グループでねらいを達成するための体づくり運動を	○授業に取り組む前の心と体の状態を確認することができるように、ワークシートに記入するように促す。 ○体づくり運動の授業に自主的に学習に取り組むことができるように、グループごとでねらいに応じた体ほぐし運動を選択、実践するように指導する。
2 本時の学習課題と学習の流れについて確認する。 （全体） ↓ （グループ）	5	○今日の学習課題を確認しよう。	○本時の活動の見通しを立たせるために、学習課題を確認する。
運動の計画を実践、評価、改善しよう。			
3 Bさんの運動計画を実際に行う。 （グループ） ↓ （全体） ・実践：10分 ・振り返り：5分 ・共有：10分	30	○今日の授業での役割分担をしよう。 ○Bさんの運動計画を、Cさんは一緒にやろう。Aさんは支える立場として、補助しよう。 ○運動の原則などに基づいて友達にアドバイスしてあげよう。 ○各グループのBさんがどのような改善点を見つけたのかをみんなで確認しよう。	○スムーズに計画の実践が行えるように、グループ内で役割分担や実施内容の打ち合わせをするよう指導する。 ○様々な立場で運動と関わることができるように、「する人」、「支える人（補助や記録、タイムキーパーなど）」という役割を設定する。 ○学んだ知識をベースに評価、改善できるように、運動の原則に基づいて振り返るよう促す。 ◎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。（観察・ワークシート） ○他者の学びを自分の課題と結びつけて考えることができるよう、全体で改善した内容などを共有する時間を設定する。
4 本時の振り返りをする。 （個人）	5	○運動の計画を立てるときに大切だと思うことは何だろう。今日の学習を振り返って考えてみよう。	○本時の授業で最も大切だと思うことを振り返らせることで、ねらいの達成度を把握し、教師の指導改善につなげる。
授業研究の視点	○活動3における既存の知識や経験を基にした振り返り（話し合い活動）は、グループのメンバーそれぞれが思考したことを伝え合い、協働して課題を解決するために有効であったか。 ○本時で使用したワークシートは、生徒の思考を深めたり、広げたりするために適切なものであったか。		