

第2学年 保健体育科学習指導案

令和7年10月17日(金)

第2学年 3組 34名

場 所 アスリートタウン延岡アリーナ

指 導 者 徳 淵 喬

1. 単元名 体育理論「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」(運動やスポーツの学び方)

2. 単元の目標

- (1) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方に関して、運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることを理解できるようにする。
(知識)
- (2) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、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) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組むことができるようにする。
(学びに向かう力, 人間性等)

3. 単元について

(1) 教材観

本単元は「中学校学習指導要領 保健体育編」の「H体育理論 (2)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」である。本単元の内容は「(2)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。(ア)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解すること。(イ)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えること。(ウ)運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極的に取り組むこと。」とある。このため、本内容は、運動やスポーツを行うことは、心身の発達や社会性を高める効果が期待できること、運動やスポーツに応じた合理的な高め方や学び方があること、運動やスポーツを行う際は、健康・安全に留意する必要があることなどを中心として構成されている。

(2) 生徒観

本学級の生徒は、体育の授業に意欲的に参加しようとする生徒が多く、学習内容を自己の生活と絡めて考えようとする態度も見られる。しかし、文字や言葉で具体的に表現することが苦手な生徒や、体育理論の内容が運動やスポーツの実践と結びついていることに気づいていない生徒も多い。体育理論を学ぶことで、現在のスポーツの見方・考え方を変え、より深く楽しく運動を行うことができることを学んでもらいたい。

(3) 学習を進めるにあたって

本単元の指導にあたっては、これまで学習してきた球技「テニス」と体育理論の学習を関連付けることで学びの充実を図る。

本時においては、「運動やスポーツの効果的な学び方」を中心に授業を展開し、ICT 機器を活用した動き

の分析を行う。その際、分析したことを実践する時間の確保をすることによって、ICTを使った分析や仲間と協働することの楽しさを体感させたい。そして、体育理論の内容がスポーツの実践に深く結びついていることに気づかせたい。

4. 単元の評価規準

	知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単 元 の 評 価 基 準	① 運動やスポーツは、心身両面への効果が期待できること、違いに配慮したルールを受け入れたり、仲間と教え合ったり、相手のよいプレーに称賛を送ったりすることなどを通して社会性が高まることを言ったり書いたりしている。 ② 運動やスポーツの課題を解決するための合理的な体の動かし方などを技術といい、技能は、合理的な練習によって身に付けた状態であること、技能は個人の体力と関連していること、各種の運動の技能を効果的に獲得するためには、その領域や種目に応じて、よい動き方を見付けること、合理的な練習の目標や計画を立てること、実行した技術や戦術、表現がうまくできたかを確認すること、新たな課題を設定することなどの運動の課題を合理的に解決する学び方があること、競技などの対戦相手との競争において、技能の程度に応じた戦術や作戦を立てることが有効であることを言ったり書いたりしている。 ③ 安全に運動やスポーツを行うためには、特性や目的に適した運動やスポーツを選択し、発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した計画を立案すること、体調、施設や用具の安全を事前に確認すること、準備運動や整理運動を適切に実施すること、運動やスポーツの実施中や実施後には、適切な休憩や水分補給を行うこと、共に活動する仲間の安全にも配慮することなどが重要であることを言ったり書いたりしている。	① 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し、判断するとともに、他者に伝えている。	① 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に自主的に取り組んでいる。

5. 指導と評価の計画

時	1校時		2校時	3校時(本時)	4校時
	運動やスポーツの効果		運動やスポーツの 学び方1	運動やスポーツの 学び方2	運動やスポーツ の安全な行い方
	○ 運動やスポーツは、 心身の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果があり、社会性を高める効果があること。		○ 運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること。	○ 運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があること。	○ 運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があること。
主な学習内容・学習活動	1 本時のねらいを確認する。 2 これまでに運動やスポーツをしていて良かったと思う経験を振り返る。 【くまでチャート】 3 運動やスポーツを行うことで心身両面への効果があることを理解する。 4 運動やスポーツを楽しむために必要な社会性について考える。 5 運動やスポーツを楽しむためにはルールやマナーを守る必要があることを理解する。 6 運動やスポーツを行うことで社会性を高める効果があることを理解する。 7 本時のまとめ、次時の確認をする。		1 本時のねらいを確認する。 2 運動やスポーツには、技術や技能、戦術や作戦があることを理解する。 3 技術を身につけるために効果的な練習方法について考える。 4 テニスの動きを基に、タブレットを活用した技術の効果的な学び方について考える。 5 スポーツの効果的な学び方について理解する。 6 本時のまとめ、次時の確認をする。	1 あいさつを行う。 2 本時のねらいを確認する。 3 体育の授業で各班設定した課題について確認する。 4 分析の仕方について説明を聞く。 5 ひむかアプローチを活用して分析を行う。 ・ひ→比較 ・む→ムービー(視覚) ・か→感覚 6 グループごとに発表を行う。 7 本時のまとめを行う。	1 運動やスポーツを行っているときのけがや事故の実態について知る。 2 本時のねらいを確認する。 3 事例を基にけがの原因について考え、けがを防止するための運動やスポーツの計画の立て方について理解する。 4 運動やスポーツ中のけがを防止するために具体的に留意することについて考える。 5 運動やスポーツ中、野外活動時のけがを防止するための留意点をまとめる。 6 本時のまとめを行う。
	評価機会等				
知	①ワークシート		②ワークシート		③ワークシート
思				①ワークシート・観察	
学人					①観察
カリ・マネ	体育実技		球技(ネット型)	球技(ネット型)	
	保健	運動と健康			傷害の発生要因
	他教科			テニス部の危機(道徳)	

6. 本時の目標

(1) 本時の目標

- 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、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)

(2) 本時の学習評価

- 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 (思考・判断・表現)

7. 学習指導過程 (3 / 4)

段階 (分)	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)	「努力を要する」状況と判断される生徒への手立て
導入 (10)	1 あいさつを行う。 2 本時の学習課題を確認する。			
	どうすれば運動やスポーツを効果的に学ぶことができるだろうか。			
展開 (30)	3 課題の確認をする。 4 分析の仕方について説明を聞く。 5 分析を行う。 6 同じ課題のグループに発表を行う。	○ 体育の授業で設定した各班の課題について確認をするように指示する。 ○ 技術の向上が目的ではないことを理解させる。 ○ ひむかアプローチを使って練習方法を考えることができるように助言する。 ・ひ→比較 ・む→ムービー(視覚) ・か→感覚 ○ 班で共有する際は、自分のペンの色を使って書き込むよう指示する。 ○ 課題が同じ班でお互いに発表し合うように伝える。	○ 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。 (ワークシート・観察) 【Aの例】 出された意見や集めた情報を分析したり、整理したり、発表したりしている。	○ 模範となる動画を提示し、比較させることで違いを見つけさせる。 ○ 机間指導によって、学習の進捗の状況に合わせた個別指導を行う。
終末 (10)	7 本時の振り返りを行う。 8 本時のまとめを行う。			
	比較したり、視覚化したりすることで効果的に学ぶことができる。			