

# 御船町立御船中学校第3学年4組 保健体育科 学習構想案

日 時 令和4年11月18日（金）第3校時

場 所 御船中学校体育館

指導者 教諭 一門 翔

## 1 単元構想

単元名	A 体づくり運動 イ 実生活に生かす運動の計画			
単元の目標	<p>(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ようにする。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。</p> <p>(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。</p> <p>(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ようにする。</p>			
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
	知識	技能	<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っている。</p> <p>③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。</p>	<p>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。</p> <p>②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>③健康・安全を確保しようとしている。</p>
	<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ことにについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②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について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>③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について、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>※ 「体づくり運動」の体の動きを高める運動は、技能の習得・向上をねらいとするものではない。</p>		
<b>単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）</b>				
<p>仲間と協力して学習する中で、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を目指し、自分の目的に適した運動の計画を立て取り組むことで、日常生活でも運動に多様な関わり方をする生徒。</p>				
単元を通じた学習課題（単元の中心的な学習課題）		本単元で働かせる見方・考え方		
<p>自分に合った運動プログラムを作り、家庭でも体を動かす楽しさや心地よさを味わう。</p>		<p>体を動かす楽しさや喜びとともに、健康の保持増進や体力の向上に果たす役割に着目して、自分のねらいに応じた運動プログラムを考えて取り組む、自己や仲間のポイントや課題を見る、仲間と互いに教え合い助け合おうとして支える、効率のよい組み合わせやバランスのよい組み合わせを知る、といった多様な関わり方と関連付けること。</p>		

指導計画と評価計画

	時	1	2	3	4 (本時)	5	6	7
学 習 の 流 れ	0	あいさつ・健康観察・準備運動・体ほぐしの運動・めあて確認						
	10	あいさつ 健康観察 めあて確認						
	20	<b>体ほぐしの運動</b> ・リズムののって心が弾む運動	<b>知識の学習</b> ・健康・安全の確保	<b>知識の学習</b> ・無理のない計画	<b>オリエンテーションⅡ</b> ・「家庭でできる」ことの確認 <b>キーワード：継続性</b> ・運動計画の作成	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ・各グループでそれぞれが立てたプログラムをやってみる。	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ・各グループでそれぞれが立てたプログラムをやってみる。	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ・各グループの代表者が立てたプログラムを行い、運動の楽しさや心地よさを味わう。
	30	<b>オリエンテーションⅠ</b> <b>キーワード：計画性</b> <b>知識の学習</b> ・体づくり運動の意義	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ・各グループから1人ずつ出し合い、それぞれのねらいに応じた運動プログラムをつくる。	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ・もとのグループでそれぞれのねらいに応じた運動プログラムをやってみる。	<b>実生活に生かす運動の計画</b> ・各グループの誰かの運動プログラムをやってみる。	・課題を伝え、プログラムを見直す。	・課題を伝え、プログラムを見直す。	
	40	<b>知識の学習</b> ・体づくり運動の意義 ・単元計画 ・評価規準等 ・グルーピング ・自分の体力を振り返る。 (新体力テスト)	<b>【4つのねらい】</b> ○柔らかさ ○巧みな動き ○力強い動き ○運動を持続する能力を高める運動		・課題を伝え、計画を見直す。		・発表者の決定	
50	学習の振り返り・次時の確認							単元のまとめ
評価 機会	知	①	②	③				
	思				①		②	③
	態		③	①		②		
【評価方法】		知識 (学習カード)	思考・判断・表現 (学習カード・観察)	主体的に学習に取り組む態度 (観察・学習カード)				

## 2 単元における系統及び生徒の実態

学習指導要領における該当箇所(内容, 指導事項等)														
<p>中学校学習指導要領 体育分野 第3学年 A 体づくり運動                      体づくり運動について, 次の事項を身に付けることができるよう指導する。                      (1) 次の運動を通して, 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取り組むこと。                          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。                      (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。                      (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。</p>														
運動の価値														
<p>第1学年及び第2学年では, 体を動かす楽しさや心地よさを味わい, 体づくり運動の意義と行い方, 体の動きを高める方法を理解し, 目的に適した運動を身に付け, 組み合わせることができるようにすることをねらいとした学習に取り組んでいる。                      本単元ではこれらの学習を受けて, 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取り組むことができるようにする。</p>														
本単元における系統														
<pre>                     graph TD                         A["小学校第5学年及び第6学年 A 体づくり運動 イ 体の動きを高める運動"] --&gt; B["中学校 第1学年及び第2学年 A 体づくり運動 イ 体の動きを高める運動"]                         B --&gt; C["中学校 第3学年 A 体づくり運動 イ 実生活に生かす運動の計画"]                         B --&gt; D["中学校 第1学年及び第2学年 H 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"]                     </pre>														
生徒の実態 (単元の目標につながる学びの実態)														
<p>■本単元を学習するにあたって身に付けておくべき基礎・基本の定着状況</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>調査内容</th> <th>概ね6～8割</th> <th>十分8割～</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 体の動きを高める運動における体の動き(4つのねらい)を理解している。</td> <td>6</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>② 運動を安全に行うには, 徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。</td> <td>4</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>③ 自分の体力を客観的に理解している(新体力テストの結果より)。</td> <td>2</td> <td>32</td> </tr> </tbody> </table>			調査内容	概ね6～8割	十分8割～	① 体の動きを高める運動における体の動き(4つのねらい)を理解している。	6	28	② 運動を安全に行うには, 徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。	4	30	③ 自分の体力を客観的に理解している(新体力テストの結果より)。	2	32
調査内容	概ね6～8割	十分8割～												
① 体の動きを高める運動における体の動き(4つのねらい)を理解している。	6	28												
② 運動を安全に行うには, 徐々に筋肉を温めてから行うことを理解している。	4	30												
③ 自分の体力を客観的に理解している(新体力テストの結果より)。	2	32												
<p>■本単元の学習に関する意識の状況</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>調査内容</th> <th>概ね6～8割</th> <th>十分8割～</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 保健体育の授業で, 意欲的に学習に取り組もうとしている。</td> <td>18</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>② 課題を解決するために仲間と協力して考えながら解決しようとしている。</td> <td>15</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>③ 考えたことを話合いで仲間に伝えたり, アドバイスしたりしている。</td> <td>10</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>			調査内容	概ね6～8割	十分8割～	① 保健体育の授業で, 意欲的に学習に取り組もうとしている。	18	14	② 課題を解決するために仲間と協力して考えながら解決しようとしている。	15	17	③ 考えたことを話合いで仲間に伝えたり, アドバイスしたりしている。	10	20
調査内容	概ね6～8割	十分8割～												
① 保健体育の授業で, 意欲的に学習に取り組もうとしている。	18	14												
② 課題を解決するために仲間と協力して考えながら解決しようとしている。	15	17												
③ 考えたことを話合いで仲間に伝えたり, アドバイスしたりしている。	10	20												
<p>■考察                      (資質・能力に関して) 知識における状況に関しては, 十分理解できている生徒が多かった。また, 今年度の新体力テストの結果より, 自分の体力に関することも理解できている。体育の授業に意欲的に取り組む生徒は多く, 自己やチームの課題を考えながら工夫して練習をする生徒も多い。しかし, 自分の考えを仲間に活発に伝える場面が少なく, アドバイスすることに消極的な生徒も少数いる。また, 体育に関して否定的な回答をしている生徒が1名いる。                      (学びに関して) 主体的・対話的で深い学びの視点から, 学びの状況を見ると, 意欲的に活動をしようとする生徒は多い。仲間と考えを交流させたり, アドバイスしたりすることに課題があることから, 考えを交流させるように単元計画の工夫が必要である。さらに, 体育に関して否定的な回答をする生徒が楽しみながら取り組むことができる1時間の流れの工夫も必要である。</p>														

## 3 指導に当たっての留意点

- 単元終了時の生徒の姿や単元を通じた学習課題を, オリエンテーション等で共有しながら学習を進めることで, 生徒の主体的な学習につなげる。
- 毎時間体ほぐしの運動の時間をとることにより, 運動を苦手と感じている生徒も心と体をリラックスさせて授業に取り組むことができるようにする。
- ICT機器を活用して視覚的に動きを認識させることにより, 負荷のかかり具合等の話合いを活性化させる。
- アドバイスの視点を明確にし, 共有することで, より具体的な声かけができやすいようにする。

#### 4 本時の学習

##### (1) 目標

「家庭でできる運動」に着目し、4つの視点から考えた運動プログラムを設定している。

(思考・判断・表現)

##### (2) 展開

過程	時間	学習活動 (◇予想される生徒の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	8分	1 課題をつかむ (1)あいさつ、健康観察 (2)本時の学習の流れを確認する。 (3)体ほぐしの運動 (4)めあてを確認する。	○健康状態を十分把握する。 ○単元全体の学習課題を確認し、家庭で取り組む運動プログラムを立てることについて学習することを確認する ○音楽のリズムに乗って、心と体を弾ませるようにする。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>【めあて】家庭でできる、自分に応じた運動プログラムを作ることができる。</b> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>【学習課題】</b>                      4つの視点を踏まえて、自分に応じた家庭でできる運動プログラムを作ろう。                 </div>	○する人(計画を考える人、実際にやってみる人)、見る人(観察)、支える(教え合う)といった関わり方を考えて活動するよう促す。
展開	34分	2 オリエンテーションⅡ (1)単元のゴールの姿の確認 (キーワード:継続性) (2)「家庭でできる」ことの確認 (3)4つの視点を示し、プログラムを立てる方法を確認し、作成する。 ①ねらいは何か ②いつ、どこで、だれと運動するのか ③どのような運動を選ぶのか ④どの程度の運動強度、時間、回数、頻度で行うか ◇健康に生活するための計画を立てたい。 ◇家にある○○使ってみよう。	○オリエンテーションⅡを通して、単元のゴールの姿を再確認させ、本時からさらにゴールの姿に近づくイメージを持たせる。 ○単元のゴールを再確認する中で、特に「継続性」に着目させ、家庭で行う必要性を感じさせる。 ○4つの視点をスライド及び学習カードで確認する。 ○「家庭でできる」という部分から、取り組みやすい運動や継続しやすいプログラムを立てる意識をもたせる。
		3 課題の解決に向けて活動する。 (1)実際にプログラムを作る。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>【期待される学びの姿】</b>                      自分や友達のねらいに応じた運動プログラムを、家庭で行うことを考えながら計画し、友達とともに、心と体をほぐし、運動の楽しさや心地よさを味わいながら実際にやってみる姿。                 </div> (2)各グループの中の一人のプログラムを実際に試してみる。 (3)試した感想や課題、プログラムの見直しを行う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>【具体の評価規準】【思①】</b>                      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。(学習カード)                 </div> <b>【到達していない生徒への手立て】</b> ○個別に4つの視点を確認し、自分のねらいに合っているか、家庭でできるかを確認する。 ○グループの一人の計画を実際に試したり撮影したりすることで、終わった後の話合いが活発になるようにする。 ○話し合った中身(アドバイス)をプログラムの見直しに生かし、よりよいものになるよう、声かけをする。
終末	8分	4 めあてに対する振り返りをする。 (1)今日の学習をまとめる。	○ホワイトボードで示し、全体で確認する。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>【まとめ】自分に応じた、「家庭でできる」運動プログラムを作るためには、4つの視点を意識するとよい。</b> </div> (2)学習の振り返りを行う。 (3)あいさつをする。	○「家庭でできる」や「継続的にできる」といったことを振り返りで発表させ、全体共有をする。 ○生徒の体調を確認し、安全に留意させる。

## 5 板書計画

**体づくり運動 実生活に生かす運動の計画**

単元のゴールの姿：自分に応じた運動プログラムを作り，家庭でも体を動かす楽しさや心地よさを味わう。

めあて：家庭でできる，自分に応じた運動プログラムを作ることができる。

**学習の流れ**

- 1 あいさつ
- 2 めあての確認
- 3 オリエンテーションII
- 4 運動プログラムを作る
- 5 やってみる・意見交換
- 6 振り返り・次時の確認

キーワード：継続性

家庭でできる

➡

家にある道具や場所を考える

自分に応じた

4 プログラムを作る4つの視点

ねらいは？(自分は何を目的にするか)

・のりり…

・ソソソ…

・ユタリ…

➡

4 プログラムを作る4つの視点

いつ、どこで・何を使って・だれと？

-いつ、どこで…

-何を使って…

-だれと…

4 プログラムを作る4つの視点

どんな運動を選ぶ？

・授業でしてみたもの

・部活やクラブでやっているもの

4 プログラムを作る4つの視点

運動強度・時間・回数・頻度は？

・運動強度は…

・時間は…

・回数は…

・頻度は…

## 6 場の設定

ステージ プロジェクター

班集合用  
目印のコーン

リズムトレーニング用コーン

## 7 ICTの活用計画

オリエンテーションスライドの提示，ICTを活用して動きの確認，まとめ等の考えの共有等

単元のゴールの姿や4つの視点等，全体で確認するものを大きく提示することで，全員が確認しやすいようにする。

グループでお互いにタブレットで撮影し，動きを確認することで，その後の話し合い活動を活発に行う材料とする。

振り返りを発表する際に，運動プログラムを全員に見えるよう，拡大提示する。

## 8 見方・考え方を働かせて，終末や次時以降の学習に生かす計画

本単元終了後，自分で作成した運動プログラムを家庭で行い，記録する取組を行う。その際，家族や友人と行うことを推奨することで，さらに運動の楽しさや心地よさを味わいながら，運動に親しむ時間の確保や日常生活での運動の啓発につなげたい。