第２学年　保健体育科学習指導案

　　　平成２５年１１月１日金曜日　　 ２校時 　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　　第２学年食品科学科（男子17名女子22名） 　　　　　　　　　　　　　　 場　　所 都城農業高等学校　武道場

　　　 指 導 者　　教　諭　　　児　玉　　剛

１　単元名　体育理論「２　運動やスポーツの効果的な学習の仕方」　（６時間）

２　単元の目標　（第２学年）

　（１）運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、提示された課題の解決や情報収集、意見交換に、主体的に取り組むことができるようにする。　　　　　　　　　(関心・意欲・態度）

（２）運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、学習した知識をもとに、分析したり、考えをまとめたりできるようにする。　　　　　 　　　　　　　　　　 （思考・判断）

（３）運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする。 （知識・理解）

３　指導観

（１）教材観

　　　　中学校までの内容を踏まえ、生涯にわたって運動やスポーツを継続するためには、技術の特徴に応じた学習の仕方があることや、技能を高めるために、何をどのように取り組めばよいのか、健康・安全をどのように確保するのかなどの、運動やスポーツの効果的な学習の仕方について理解できるようにする必要がある。

　　　　本内容は、技術は練習により技能として発揮できるようになること、技術の種類や技能の上達過程及び学習の段階に応じた学習に仕方があること、技能と体力は相互に関係していること、運動やスポーツの活動時の健康・安全の適切な確保の仕方があることを互いに関連付けながら学習を進めていくことが重要である。

（２）生徒観

　　　　本校は昨年度まで『全員部活動制』を実践してきたため、部活動加入率は１００％である。また、学科の授業内容に実習が多く取り入れられていることもあり、『体を動かす』ことについて抵抗がなく、生活の一部となっている生徒が多い。授業対象の食品科学科においては、運動部活動への加入率それほど高いとはいえないが（７４．５％）、事前アンケートによると、運動が得意または好きと答えた生徒が多く、体育の授業を楽しみにしている生徒が多く存在する。

　　　　しかし一方では、体育理論について主体的に取り組むことができない生徒がいる。これまでの保健学習においても、教科書や資料を読み取ったり、分析したり、まとめたりといった内容になると、授業に対する関心や新しい知識を身につけようとする意欲が明らかに低下する場面が見られた。

　　　　生活の一部として無意識に行っている運動が、どのような仕組みになっているのか、またどのように学習すれば技能や体力が効果的に上達していくのか、活動時に起こりうる事故やけがを予測し、どのように対処していけばよいのか等を理解させ、自らの判断によって計画的に、安全に運動を実践していく能力や態度を身につけさせたい。そうすれば、運動が無意識ではなく、思考や判断の伴ったものに変化し、より高次元での運動の実践が期待できる。授業においては、生徒に興味を持たせ、意欲を引き出すような発問を工夫し、実践的な内容を盛り込んでいきたい。

　（３）学習を進めるに当たって

　　　　運動が好きで得意な生徒が多いため、理論と実践を交えながら授業を計画し展開することが、最も効果的に本内容を理解させる手段である。

したがって、本内容を実施するにあたっては、技術は練習により技能として発揮できるようになること、技術の種類や技能の上達過程及び学習の段階に応じた学習に仕方があること、技能と体力は相互に関係していること、運動やスポーツの活動時の健康・安全の適切な確保の仕方があることなどを、身近な具体例をあげながら分かりやすく説明し、実践に導くことが重要だと考える。

**また、都北支部における研究の一環として、①動画（視覚に訴える）、②簡易体験（実感させる）、③グループ協議・発表（言語活動の充実）といった内容を、計画的に授業に取り入れていきたい。**

４　単元の評価規準（第２学年）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 知識・理解 |
| ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、課題を解決するための活動などを通して、学習に主体的に取り組もうとしている。 | ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、学習した知識を活用したり、応用したりしている。 | ・運動やスポーツの効果的な学習の仕方について、理解している。 |

５　学習活動に即した評価規準（第２学年）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 知識・理解 |
| 1. 運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について、（事例などを用いたディスカッションや課題学習などの）活動を通して、学習に主体的に取り組もうとしている。 | ①運動やスポーツの効果的な学習の仕方や豊かなスポーツライフの設計の仕方について、比較したり、分類したり、分析したり、まとめたりするなどして、判断し、説明している。 | ①運動やスポーツの技術と技能について、理解したことを言ったり書き出したりしている。  ②運動やスポーツの技能の上達過程について、理解したことを言ったり書き出したりしている。  ③運動やスポーツの技能と体力の関係について、理解したことを言ったり書き出したりしている。  ④運動やスポーツの活動時の健康・安全の確保の仕方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 |

６　指導と評価の計画

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | ね　ら　い | 展　　　開 | 評価機会・評価方法 | | |
| 関心・意欲・態度 | 思考・  判断 | 知識・理解 |
| １ | 個々の運動やスポーツを特徴付けている技術は、練習を通して身に付けられた合理的な動き方としての技能という状態で発揮されること、技術には、絶えず変化する状況の中で発揮されるオープンスキル型と状況の変化が少ないところで発揮されるクローズドスキル型があること、その型の違いによって学習の仕方が異なることを理解できるようにする。  　その際、中学校の「運動やスポーツの学び方」で示した作戦や戦術の考え方に加え、戦略が長期的展望における練習や戦い方の方針であることなども含めて、体系的にとらえることが効果的な学習を進める上で有効であることについても触れるようにする。 | ○単元のオリエンテーション  〔発問①〕  　　様々なスポーツの場面で「感動した」と思うところはどんなところか。  〔発問②〕  　　TV等で見たり、自分が行ったりしているスポーツで特徴的な要素をたくさんあげてみよう。  【板書①】  　　運動技能の特徴  　　・運動技能の仕組み  《学習活動》  ・グループでブレインストーミング。付箋に書き、模造紙に貼り、分類し、発表する。  【板書②・説明①】  　　オープンスキル・クローズドスキル  《学習活動》  　・スキル別の映像を視聴する。  ・グループで挙げられた項目をスキル別に分類する。  　作戦・戦術・戦略  　　・サッカーを例に挙げて説明する。 | ①－１  意見交換の様子 |  | ①  ワークシート |
| **②**  **本時** | 運動やスポーツの技能の上達過程を試行錯誤の段階、意図的な調整の段階及び自動化の段階の三つに分ける考え方があること、これらの上達過程の段階や技能の特徴及び目的に即した効果的な練習方法があることを理解できるようにする。  その際、技能の上達過程は、各段階で上達の速度が異なること、プラトーやスランプの状態があることについても取り上げるようにする。  なお、指導に際しては、中学校では「運動観察の方法」を、高等学校では，「課題解決の方法」を運動に関する領域に示しているので、各領域に応じた行い方を取り上げる際に、一層実践的に理解ができるよう配慮することが大切である。 | ○前時の振り返りと本時の概要  〔発問①〕  　　優れたスポーツ選手のプレーを見てどう思ったか。  《学習活動》  ・映像やスライドを視聴する。  ・ワークシートに記入する。  〔発問②〕  　　どのような段階を経て技能を修得したのだろうか。  《学習活動》  ・上達過程を考えながら、グループごとに協議し、分類する。  ・分類したものを発表する。  【説明①】  　　運動技能はどのように上達するのか。  〔発問③〕  　　練習すれば、運動技能は向上し続けるのだろうか。  【説明②】  　　プラトーとスランプ  《学習活動》  　・映像やスライドを視聴する。  ・ワークシートに記入する。 |  | ①－１  グループ活動 | ②  ワークシート |
| ３ | ○前時の振り返りと本時の概要  〔発問①〕  　　体育授業や運動経験で「できるようになった」のはどんな時だっただろうか。  【板書①・説明①】  　　運動技能の、効果的な練習の仕方とは  《学習活動》  ・図を見ながら説明を聞く。  ・ワークシートに記入する。  〔発問②〕  　　次に挙げる課題のうちどちらかを選択して、練習方法を考えてみよう。  　・サッカーのジャンプ～ヘディング  　・サッカーの試合で、相手がロングボールばかり蹴ってきたときの対処法  《学習活動》  ・映像を視聴する。  ・グループによるブレインストーミング。大きめの付箋に書き、模造紙に貼り、段階別に整理し、発表する。 |  | ①－２  ワークシート |  |
| ４ | 運動やスポーツの技能と体力は、相互に関連していること、運動やスポーツの技能を発揮する際には、個々の技能に応じて体力を高めることが必要になることや期待される成果に応じた技能や体力の高め方があることを理解できるようにする。  なお、指導に際しては、運動に関する領域で「体力の高め方」を、体つくり運動で「運動の計画と実践」、「体つくり運動の行い方」、「体力の構成要素」、「実生活への取り入れ方」などを示しているので、各運動やスポーツに関する実践的な高め方や体力の構成要素などについては、  各運動に関する領域を中心に扱うこととし、ここでは、運動やスポーツの種類によって主に求められる技能と体力の違いなどに重点を置いて取り扱うようにする。 | ○前時の振り返りと本時の概要  〔発問①〕  　　過去のデータを見て、子どもの体力がどのように変化しているのかを考えよう。  【板書①・説明①】  　・今昔、体力の比較  　・体力の構成要素とは？  《学習活動》  　・資料を見て、変化を読みとる。  　・ワークシートに記入する。  〔発問②〕  　　何を目指して体力づくりをするのか？  【板書②・説明②】  　・運動することで体はどうなる  　・自分の目指す体力とは？  《学習活動》  　・簡単な用具や施設を利用し、実際にトレーニングを行ってみる。  　・ワークシートに記入する。 | ①－２  ワークシート |  | ③  ワークシート |
| ５ | ○前時の振り返りと本時の概要  〔発問①〕  　　スポーツの種類ごとに主に求められる技能・体力・練習方法を調べてみよう。  【板書①・説明①】  　・スポーツ別、技能や体力  　　　　　　　↑  　・高める練習方法は？  《学習活動》  ・映像を視聴する。  ・グループによるブレインストーミング。大きめの付箋に書き、模造紙に貼り、整理し、発表する。 | ①－４  意見交換の様子 | ①‐３  ワークシート |  |
| ６ | 運動やスポーツを行う際には、活動に伴う危険性を理解し、健康や安全に配慮した実施が必要になること、身体やその一部の過度な使用によってスポーツにかかわる障害が生じる場合があること、気象条件や自然環境の変化など様々な危険を予見し回避することが求められること、  けが防止のための対策、発生時の処置、回復期の対処などの各場面での適切な対応方法があることを理解できるようにする。  なお、指導に際しては、中学校の「安全な運動やスポーツの行い方」の学習を踏まえるとともに、各運動に関する領域に、「健康・安全を確保すること」を示しているので、個別の具体例については触れる程度とし、各運動に関する領域に共通する内容を中心に扱うようにする。 | ○前時の振り返りと本時の概要  〔発問①〕  　　運動やスポーツとけがや健康被害の関係について思いつくことを考えてみよう。  【板書①・説明①】  　・運動によるけが・健康被害の実態  《学習活動》  ・資料を見て特徴を理解する。  　・ワークシートに記入する。  〔発問②〕  　　けがを予防するためにはどのようなことに注意したらよいだろうか。  【板書②・説明②】  　けがや健康被害を避けるために  　・スポーツ全般にわたって、特に注意したいこと  《学習活動》  ・資料を見て特徴を理解する。  　・ワークシートに記入する。  　・まとめと確認テスト |  | ①－４  ワークシート | ④  ワークシート |

７　本時の展開（２時間目／６時間　『運動やスポーツの上達過程』）

　（１）本時の目標

○　運動やスポーツの技術と技能について、課題学習や話合い・情報収集・分析することに主体的に取り組もうとしている。（思考・判断①）

○　運動技能は段階的に上達していくことやプラトーやスランプがどのように起こるのかを理解し、言ったり書き出したりしている。（知識・理解②）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 | 学習内容・学習活動 | 指導上の留意点  （発問と課題提示） | ○：評価項目  （評価方法） | 「努力を要する」生徒への手立て |
| 0  3  6  8  10  11  17  20  25  28  32  38  40  42  47  50 | １　前時内容の振り返りをする。  ２　本時の学習内容を確認する。  ＜学習内容＞  体操選手（内村・白井）の演技を視聴する（3分）。  ３　感想を発表する。  ＜学習内容＞  幼少期の内村選手の演技を視聴する（1分）。  ４　上達する順番を考えながらグループで協議し、段階ごとにカード分類する。  ＜学習内容＞  グループで協議し３つの段階に分類する（5分）。  ５　運動技能の三段階の上達の仕方について説明を聞く。  ＜学習内容＞  分類が正しかったかどうか確認する。（3分）  ６　「けん玉」の実践をする。  ＜学習内容＞  けん玉を実践しながら、技能上達の三段階を実感する。名人の演技（自動化）を視聴する。（5分）  ７　くじで引いたスポーツ技能を把握し、考えられる技能を付箋に書き、分類する。  ＜学習内容＞  各グループで、上達過程に適当な技能を付箋に記し、分類する（5分）。指名されたグループは、前に出て発表する（5分）。  ８　運動技能上達の過程を、グラフに示す。  ９　プラトーとスランプについて説明を聞く。  10　運動技能上達のグラフを振り返り、修正する。  11　本時のまとめをワークシートに記入する。 | ・　キーワードを使い、前時の振り返りをさせる。  ・　本時の内容を説明する。  発問①  優れた選手のプレーを見てどう思ったか？  発問②  はじめからできたのだろうか。どのような段階を経て技能を修得したのだろうか。  ・　宙返りの技術を例に挙げ、段階に応じた技術を記したカードを配布する。  ・　いくつかのグループに発表させ、確認させる。  ・　テニスのフォアハンドストロークを例に挙げ説明する。  発問③  上達の過程を考えて、これまで実践した技能の分類をしてみよう。  ・　スポーツ技能を記したカードを配布し、付箋に書かせ、上達の過程に沿って技能の分類をさせる。  発問④  練習すれば、運動技能は向上し続けるのだろうか。  ・　生徒に発表させる。  ・　プラトーとスランプの違いを、具体例を挙げながら明確に説明する。  ・　質問しながら本時のまとめを行う。 | ○　体の動きや操作等具体例を挙げ、それがどうすばらしいのかを書いている。  （関心・意欲・態度）  ○　上達の過程を正しく理解し、状態がどのように変化していくかが理解できている。  （知識・理解）  ○　話合い活動や実践に積極的に参加し、具体的な事例を上げながら、他と協力して技能の分類ができる。  （関心・意欲・態度）  ○　上達の三段階を的確に把握しており、技能別に分類することができる。  （思考・判断）  ○　スランプ・プラトーについて的確に把握しており、上達の過程を正しく示すことができる。  　（知識・理解） | ・何がすごいのか、どのようにすごいのか等を質問する。  ・スライドの他にも実演を交え、具体的にイメージしやすくする。  ・机間巡視しながら質問し、具体例を挙げて説明する。  ・身近な例や自らの経験談などを挙げ、具体的にイメージしやすくする。 |