

保健体育科学習指導案

石川県立松任高等学校・教諭

指導日時・教室 平成17年4月19日(火) 6限目 第2体育館
 対象生徒 総合学科 3年生 17人 (内訳 33H 男子 17人)
 科目名 体育(単位数 3)

1 単元名 体づくり運動

2 単元の目標

- ① 体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、楽しさや心地よさを味わえるよう進んで運動しようとする。【関心・意欲・態度】
- ② 自分の体力や健康状態に適した運動を選び、構成している。【思考・判断】
- ③ 各種の運動に関連する体力及び健康に関連する体力の向上に必要な運動を身につけ、体力を高めることができる。【運動の技能】
- ④ 体ほぐしの運動、体力を高める運動の意義について、具体例を挙げている。【知識・理解】

3 指導にあたって

(1) 生徒の状況

男子生徒17人で、男女別々に行っている。1年生の時から欠席・見学が多い学年で、全員揃う日がほとんどないというのが特徴である。運動能力はある方だが、継続して繰り返し行うことが苦手な技能が定着しない。また、体が固い生徒が多く体をほぐすことが必要であると思われる。

(2) 指導方針・方法

体をゆるませることで自己の能力を最大限に発揮させることと、自分の体を動かしやすくなることでできなかったことができるようになる、または、前よりやりやすくなるということに気づかせる。運動の心身への効果を理解し、継続することでたくましい心と体を育てる。

(3) 教材選定の理由

静的なストレッチは一時的に関節の可動域は広がるが、時間が経つにつれ柔軟性は失われていく。それに対し動的なストレッチは関節の可動域も広げてくれ、さらにその持続時間も長い。この運動で動かしやすい感覚を実感させ、運動の楽しさや、心地よさを味わえるようにする。

4 単元(題材・課)の指導計画(総時数 5 時間)

第一次 動きの柔らかさ、巧みさを高める運動(3時間)

- 1時 様々な動きを使ったウォーミングアップ
- 2時 ダイナミック・ストレッチング1・・・・・・・・・・本時
- 3時 ダイナミック・ストレッチング2

第二次 スピーディなパワフルな動きを高める運動(2時間)

5 本時の学習(第一次 2時)

(1) 題目 ダイナミック・ストレッチング1

(2) 本時のねらい

- ・体を動かす楽しさ、心地よさを味わえるよう、進んで運動しようとする。【関心・意欲・態度】

(3) 準備・資料等 種目用紙、セロファンテープ、デジタイマー、CDプレーヤー、記入用紙

(4) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	教師の指導・支援	評価規準 【観点】(評価方法)
導入 5	○整列、挨拶、点呼 ○本時のねらい ○ダイナミック・ストレッチング	○本時のねらいを理解する。 ○静的・動的ストレッチの違いを理解する。	○肩関節を例にとって、静的・動的ストレッチについて説明する。	
展開 3 5	○肩甲骨、股関節 ○肩甲骨を使った動き (6種目) ○股関節を使った動き (6種目) ○ダイナミック・ストレッチング (1セット)	○肩甲骨、股関節がどこにあるか理解する。 ○ストレッチを行い、動きを理解する。(6種目) 1. 上・横 2. 前・横 3. 下・横 4. 内外旋腕ふり 5. 内外旋前・横開き 6. 腕回し ○ストレッチを行い、動きを理解する。(6種目) 1. もも上げ 2. 足振り(足上げ) 3. 膝肘ねじりタッチ 4. 踏みだし足首タッチ 5. ツイスト 6. 内転ニースイッチ ○1種目20秒、休憩40秒を1セット行う。 ○肩甲骨・股関節は交互に行う。 ○種目間に前後走りを入れる。	○肩甲骨、股関節に触わり説明する。 ○実際に教師が見本を示し説明する。 ○動きのポイントを説明する。 ○できる生徒が、できない生徒に教えるよう支援する。 ○実際に教師が見本を示し説明する。 ○動きのポイントを説明する。 ○できる生徒が、できない生徒に教えるよう支援する。 ○目線、姿勢等ポイントを押さえて行わせる。 ○自己の体力に応じて努力させる。 ○音楽をかける。	○体を動かす楽しさや心地よさを味わえるよう進んで運動しようとする。 【関心・意欲・態度】 (記入用紙)(観察)
まとめ 5	○運動の振り返り ○整列、挨拶	○心身の変化を感じ、用紙に記入する。	○心身の変化を書かせ、何人かに発表させる。	