

I T活用 保健体育科学習指導案

作成者 教育センター指導主事

1. 校 種 高等学校

2. 対象生徒 第1学年

3. 教科等 保健体育科・体育

4. 単元 体育理論

5. 単元の指導計画（総時数6時間）

第一次 社会の変化とスポーツ (2時間)

第二次 運動技能の構造と運動の学び方 (2時間)

第三次 体ほぐしの意義と体力の高め方 (2時間)

1時 体ほぐしの考え方 本時

2時 体ほぐしの運動のおこない方

6. 本時の学習

(1) 題 目 体ほぐしの考え方

(2) ねらい

- ・自分や仲間の体や心の状態に気づきながら、仲間と豊かに関わることの楽しさを体験し、さらには仲間の良さを認めること 【体やその動きへの理解・知識】
- ・日常生活での身のこなしや体の調子を整えると共に、精神的なストレスの解消に役立てること 【日常生活への関心・意欲・態度】

(3) I T教材を使う意図

I T教材の活用によって、個々の生徒が本時の実習に対してイメージをもちながら取り組むことが出来る。実習で行う動きを二面（前・横）からとらえることで、実習のポイントに気づきやすくなり、心と体の調子を整えるという本時の学習課題がより明確となる。

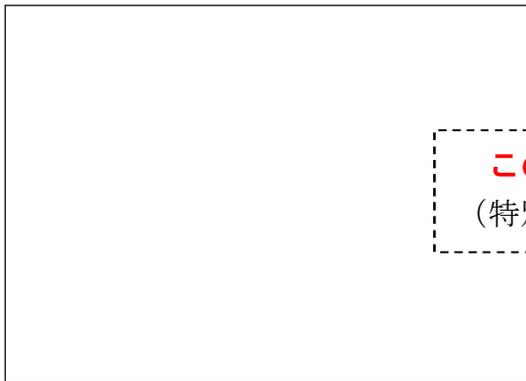
(4) 使 用 ソ フ ト Microsoft 社 PowerPoint2002 、 AdobePremiereElements1.2
Windows ムービーメーカー

(5) 展 開

欄	学習過程	生徒の学習活動	教師の指導・支援	評価規準
10 分 導 入	1 本単元のため の確認	○自分達の生活や自由時間の過ごし方について話し合う	・情報機器の活用状況を提示 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">内閣府からのデータ紹介①</div> ・体をつかった過ごし方をしている生徒がいるか <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体力等のデータ紹介 ②</div>	
35 分 展 開	2 IT 教材を見て実習イメージをつかむ 3 自分や仲間の体や心の変化(体ほぐし運動の前後)に注目 4 振り返りの発表を聞く 5 日常の動きを確認する	○体ほぐし運動について知る ○体ほぐし運動実習(2人1組になり、役割を決める) ○実習の振り返りと気づきを共有する ○イスを活用した座り方と立ち方の実習	・ビデオ視聴でイメージ作り ③ ・机間指導によって生徒の姿勢を確認・助言する ・相手の体の状態を感じ取れるような雰囲気づくり(呼吸・音楽を活用)をする ・体・心の変化(鼓動や疲労感)、快・不快、息づかいや表情等を中心に振り返りをさせる <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">・体ほぐしのイメージ図を紹介 ④</div> ・体の上体と下体を連携させることを意識させる	【関心・意欲】 仲間と関わり良さを認め合うことができる 【理解・知識】 日常生活を通して体の調子を整えることを理解する
5 分 ま と め	6 本時のまとめと次時の取り組み	○実習の振り返りと気づきを共有する	・体ほぐし運動を活用した運動を簡単に紹介する ・	

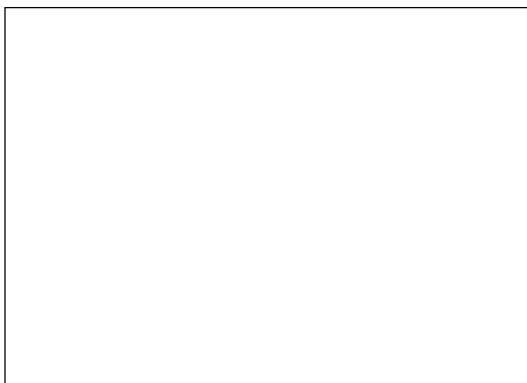
: IT教材活用場面

(6) I T教材の説明



①について▶ ①について1枚目の説明画面
.....

この形に統一して下さい！
(特別なケースは、相談して下さい)



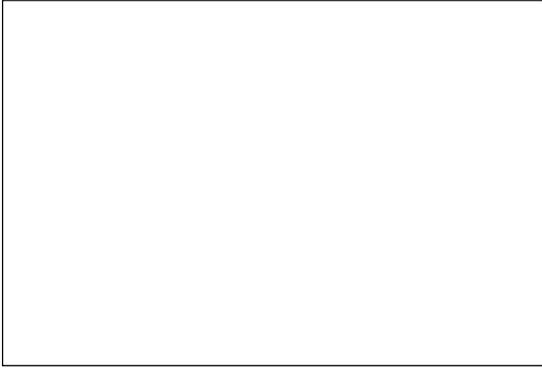
②について▶ ②について1枚目の説明画面
.....
.....



②について(2).....▶ ②について2枚目の説明画面
.....



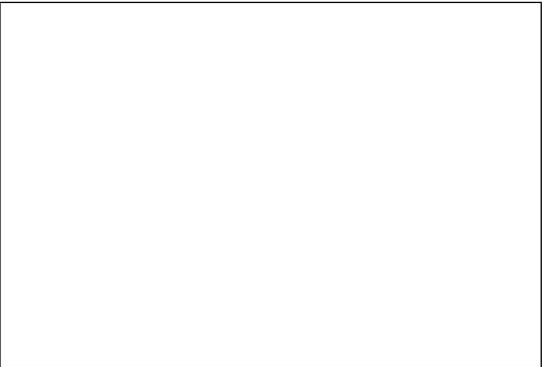
②について(3).....▶ ②について3枚目の説明画面
.....



③について → ③について1枚目の説明画面

.....

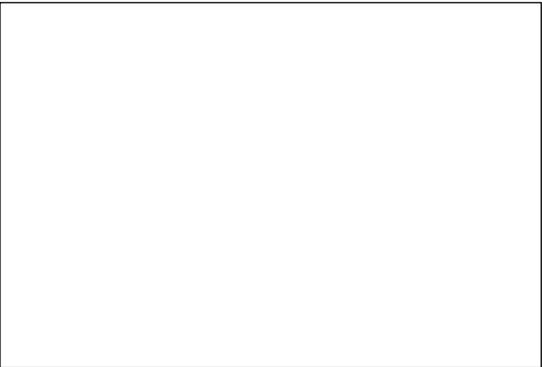
.....



③について(2) → ③について2枚目の説明画面

.....

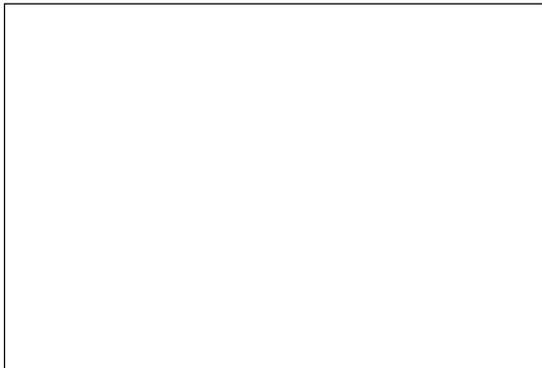
.....



④について → ④について1枚目の説明画面

.....

.....



④について(2) → ④について2枚目の説明画面

.....