

いのちの授業「保健体育科」学習指導案

指導者 S

- (1) 題材 「からだを使って身体を表現する」
- (2) 目標 ・仲間と協力して演技をし、表現することを楽しむ (保健体育科)
・普段何気なく動いている各器官の仕組み、働きを自分のからだを使い表現することでこれからの生活で意識し、感謝しながら生活していけるようにする (いのちの授業)

(3) 指導過程

	学習活動	主な発問 (○) と指示 (△)	指導上の留意点 (・) と評価 (☆)
導入	心拍 (脈拍) 数を計る 体ほぐしの運動でウォーミングアップをする	●互いの心拍 (脈拍) 数を計り、1分間に何回かあったかを計る (1分間からだを静止し、自分の脈拍数を計りましょう) △自分の鼓動に合わせてリズム運動をする (歩・走・伸・曲を織り交ぜる)	・互いに触れ合うことでかかわりを深められるようにする。 ・心拍 (脈拍) 数を 100 拍/分に高める
展開	ダンスや器械運動などを中心に保健体育で得た技能を多用し、身体の各部分を自分のからだで表現する。	○腕、足の筋肉や関節の仕組みを知っていますか？ △プリントを使い各部分について説明をする。 △実際に自分のからだと比較し、イメージを浮かべながら身体を動かす。	・リズムに合わせた基本の動きや技術を習得する☆ (習得できているか) ・仲間と心と体を一体にして、組体操的、新体操・シンクロ的に構成して楽しませる。
まとめ	心拍 (脈拍) 数を計る 身体の各部分がどのように動いているのかを理解する。	●運動終了後1分間に何回かを計り 推定最大脈拍数＝220-年齢を知る。 ○どのぐらいの変化があったか？ ○実際に体験してみてどういう感じがしたか。 班毎に話し合う。	・推定最大脈拍数よりも脈拍数を上げると、体に負担をかけ過ぎているということを知る。
命の授業のまとめ	自分のからだを大事にすることが生きていくということへ繋がるとことを知る。	△普段何気なく動かしている部分でもあらゆる器官や組織の仕組みがあって動いていることを心と身体で理解する。	・自分が今生きていることの再確認 ・一つの部位を動かすことはたくさんの器官、組織を使って成り立っているということを理解する。

- (4) 評価
- ・豊かにイメージする力や創造的な問題解決力をはぐくむことができたか。
- ・創造的なコミュニケーション体験から仲間との親しいかかわりや深い共感を味わえたか。