

# 保健体育科（体育）学習指導案

指導者 大阪教育大学教育学部附属高等学校平野校舎  
川井 悦子

資料・用具提供者 大阪府立看護大学 中塘 二三生先生

日時 2003年5月2日 金曜日 11時40分 ~ 12時30分

場所 本校 体育館 1階多目的アリーナ

学級 第1学年1組 女子 25名

単元 運動と私の身体

## 単元設定の理由

ここ4,5年前から授業をしていて強く感じることは、生徒の身体、特に骨が脆くなってきているということである。球技の授業では、今まで突き指ですんでいたものが、骨折になり、件数も多くなっている。これからの生活をどのように考え、運動と関わっていくことが重要なのかを理解させる。また、日光との関係もこの機会に考えさせたい。10年後に出されるであろう学習指導要領に、このような内容が大きく取り上げられ、授業されることを望んでいる。これも総合的な学習の一つであると考えている。

## 指導計画

全 4時間

区分	項目	時間
1次	オリエンテーション・測定	2
	体づくり運動・バレーボール（5週間）	6
2次	測定・考察	1
	バレーボール・水泳（5週間）	12
3次	測定・考察	1

本時の目標 本時は1次のその1  
目 標 骨と体脂肪率・ダイエットについて正しい知識を得る。そのことより、自分の身体について測定し、今後の生活を考える資料とする。

学習過程

	学習活動	指導・支援
0	<p>集合する</p> <p>各班で出席状況を連絡する</p> <p>授業計画理由を聞く</p> <p>本時の内容を聞く</p>	<p>集合させる</p> <p>出席状況を把握し、生徒の健康状態を知る</p> <p>特別にこの授業内容を計画した理由を述べる</p> <p>本時の内容を伝える</p>
1	<p>質問を考える</p> <p>プリントをもらう</p> <p>骨量についての話を聞く</p> <p>プリントの自分の身体について記入する</p> <p>体脂肪についての話を聞く</p> <p>疑問点・質問をする</p> <p>正しい姿勢の図を見て、体脂肪率は各自で測定をする</p> <p>骨密度計を測れなかった人の連絡を聞く</p>	<p>骨を強くするためにはどうすればよいのかを質問する</p> <p>プリントを配る</p> <p>骨量についてプリントにそって話をする</p> <p>プリントの自分の身体について記入させる</p> <p>関心の深い体脂肪について危険性を強調しながらプリントにそって話をする</p> <p>疑問点・質問を受ける</p> <p>体脂肪率は各自で測定をさせる 正しい姿勢で測定しているかどうか確認する</p> <p>骨密度計は1台しかないので昼休み、放課後にも測定することを伝える</p>
4	<p>連絡を聞く</p> <p>後片付け</p>	<p>運動目安とアンケートを次回までに記入するように連絡する</p> <p>後片付けができているかどうかを確認する</p>

用具      脂肪計      5台      骨密度計      1台      筆記用具