

保健体育科（体育）学習指導案

指導教官 _____

氏 名 _____

日 時 2019年9月26日(木) 1時間目

学年・組 第1学年 5・6組 女子 (44名)

場 所 ミニ体育館

単元名 マット運動（器械運動）

準備物 3m マット×6本、6m マット×3本

指導にあたって

（1）単元観

器械運動は、マット・鉄棒・平均台・跳び箱を使った「技」によって構成されている運動であり、どの種目にも特性に応じて多くの「技」がある。自己の能力に適した技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。

マット運動では、マット上で自己の体の動かし方や練習の方法を学習し工夫することが大切である。回転系・功技系などの技1つ1つに難度があり、その中から自己の能力に適した技を選択し練習をすることや、平衡感覚・瞬発力など運動の基本となる能力を身につけることができる。しかしマット運動は、「好き」「嫌い」がはっきりしているため、「できない」と苦手意識を持ちやすい単元でもある。そのため仲間と協力しあうことによって、互いに指摘し、自己の課題に応じた練習の工夫を共に行うことにより、グループ内での喜びや達成感を味わうことができるようになる。

（2）生徒観

元気で明るい雰囲気があり、前向きに取り組む生徒が多い。

（3）指導観

マット運動は「できる」「できない」の結果が明確にあらわれる種目である。「できた」という喜びを味わせるためにも、それぞれ自己の能力に適した技を選択し、個々の技ができるようにするとともに、よりよくできるように練習を工夫しながら技能を高めさせていきたい。

単元の目標

- ・自分の体を思うように動かすことができる。(技能)
- ・課題に応じて運動の取り組み方を工夫することができる。(技能)
- ・仲間と協力して準備や片付けに取り組むことができる。(態度)
- ・安全に留意しながら練習を行うことができる。(知識・思考・判断)
- ・仲間に対して、達成のためのアドバイスができる。(知識・思考・判断)

単元の評価規準

	A 十分満足できる	B おおむね満足できる	C 努力を要する
I 関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	<p>①準備や片付けを積極的に行っている。</p> <p>②技の練習に積極的である。</p> <p>③マット運動の特性を知り、仲間とともに楽しんだり、喜んだりできる。</p> <p>④自ら課題解決に取り組みながら、他の者へのアドバイスをしている。</p> <p>⑤自分や仲間のためにマットの位置など積極的に調整している。</p> <p>⑥すべきことを素早く行動に移している。</p>	<p>①準備や片付けに参加している。</p> <p>②技の練習に取り組んでいる。</p> <p>③マット運動の特性を知り、自ら楽しんだり、喜んだりできる。</p> <p>④自らもしくは他の者の課題解決に取り組んでいる。</p> <p>⑤自分のためにマットの位置などを調整している。</p> <p>⑥すべきことを行動に移している。</p>	<p>①準備や片付けを行っていない。</p> <p>②技の練習に消極的である。</p> <p>③自ら楽しんだり、喜んだりしない。</p> <p>④自らの課題解決に取り組んでいない。</p> <p>⑤マットの位置などの調整をしなかったり、指示されてから調整している。</p> <p>⑥すべきことを行動に移していないか、注意されてから行動に移している。</p>
II 思 考 ・ 判 断	<p>①マットの位置や練習場所など安全に十分配慮している。</p> <p>②課題解決のための練習方法を自ら考え、工夫している。</p> <p>③自分の技能に応じた技の選択や組み合わせが出来ており、自らの課題を常に探っている。</p> <p>④自らの目標や課題を明確にし、達成状況に応じて、目標や課題を変更することが出来る。</p>	<p>①マットの位置や練習場所など安全に配慮している。</p> <p>②課題解決のための練習方法を自ら考えている。</p> <p>③自分の技能に応じた技の選択や組み合わせが出来ている。</p> <p>④自らの目標や課題を明確にしている。</p>	<p>①安全に配慮されていない。</p> <p>②課題解決のための練習方法を何も考えていない。</p> <p>③自分の技能に応じた技の選択や組み合わせが出来ていない。</p> <p>④自らの目標や課題を明確にしていない。</p>

III 運動の 技能	①多くの技を習得している。 ②美しさと力強さが十分に表現できている。 ③足先・指先や姿勢まで意識されて技をできている。 ④技と技の繋ぎ目が工夫されて、なめらかである。	①いくつかの技を習得している。 ②美しさや力強さが表現できている。 ③技ができている。 ④技と技の繋ぎ目が工夫されている。	①あまり技を習得していない。 ②美しさや力強さが表現できていない。 ③技ができている。 ④技と技の繋ぎ目が工夫されていない。
IV 知識・ 理解	①できるポイント・できないポイントの両方がわかっており、JUMP シートの記入を積極的に行っている。 ②マット運動の危険性がよくわかっている。 ③技の基本的な練習方法を十分理解している。	①できるポイント・できないポイントのどちらかがわかっており、JUMP シートの記入を行っている。 ②マット運動の危険性がわかっている。 ③技の基本的な練習方法を理解している。	①できるポイント・できないポイントのどちらもわかっておらず、JUMP シートの記入を積極的に行っていない。 ②マット運動の危険性がわかっている。 ③技の基本的な練習方法を理解していない。

本時の展開

(1) 主題 (題材名)

マット運動 (器械運動)

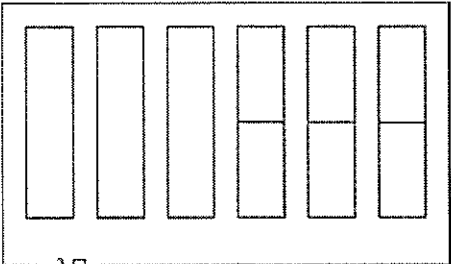
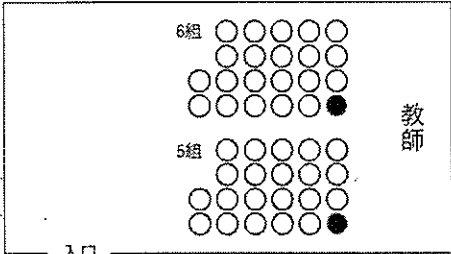
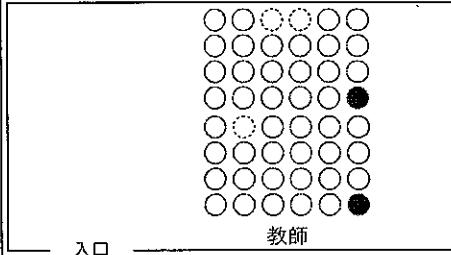
(2) 本時の目標

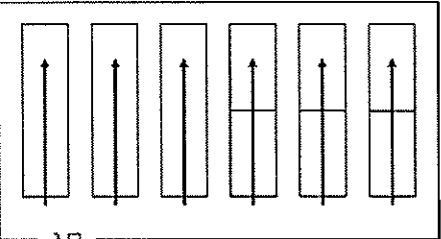
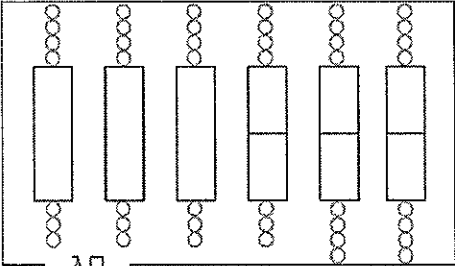
- ・これまでに学習した技の完成度を高める。(技能)
- ・手で身体を支える (倒立の) 感覚をつかむことができる。(技能)
- ・積極的に取り組むとともに、安全に気を配ることができる。(態度)
- ・人の動きをよく見て真似たり、互いに教え合うことができる。(知識、思考・判断)

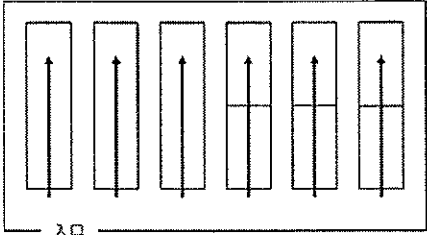
(3) 本時の指導の重点

- ・自身の課題を理解させる。
- ・自身の課題に合ったポイントを選別し、解決できるようにさせる。
- ・安全に練習を行わせる。

(4) 展開

時間	学習活動	指導・支援活動	評価活動
0 導入	<p>マットの準備 図のようにマットを6枚、間隔を空けて並べる。</p> 	<p>マットの位置が危険でないか確認する。 協力しながら準備させる。</p>	II-①
3	<p>集合・整列 各クラス出席番号順、4列横隊で整列。 (●基準)</p>  <p>挨拶 姿勢を正し、大きな声で挨拶をし、礼を行う。</p> <p>出欠の確認 各クラス体育委員が報告する。</p> <p>教室施設の確認</p> <p>グループ作り 7~8人にチームになる。</p> 	<p>基準とする生徒を決め、縦横がずれないように並ばせる。</p> <p>上着を着ている生徒には、チャックを閉めるように指示をする。 体操服の半袖シャツは、ズボンに入れさせる。 ヘアピンは外させる。</p> <p>各クラスの体育委員に出欠の報告をさせる。 怪我や体調不良の生徒がいないか確認する。</p> <p>場所を指定し、移動させる。</p>	I-⑥

8	<p>ストレッチ 1つのマットを1グループで使用する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足首まわし ・片脚を伸ばした前屈（座位） ・片膝曲げ仰向け（寝位） ・片膝曲げ側屈 ・下向きふくらはぎ ・前腕（四つ這い） ・首、手首・指 まわし 	<p>素早く移動させる。 他の生徒とぶつからないように、マット周辺にも広がってストレッチをさせる。</p> <p>本時では特に手で体を支える動きを多くすることから、手首・指のストレッチを入念にするよう促す。</p>	
13	<p>本時の流れを聞く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり ・1学期の復習（開脚前転→前転→後転） ・倒立の導入 	<p>本時の流れを説明する。 2学期は、倒立を入れた自由演技となるため、倒立ができるように練習していくことを伝える。</p>	
15	<p>〈体づくり運動〉</p> <p>クモ歩き それぞれのマットの入口側に移動する。</p>  <p>・見本</p> <p>・練習 2本行うなかで、前後左右方向への進み方を確認する。</p> <p>・グループリレー 7～8人のグループになる。</p> 	<p>素早く決められたマットに移動させる。</p> <p>お尻をしっかりと上げるよう意識させ、腕支持感覚をつかませる。</p> <p>各々に得意な進行方向（前後左右）で進ませる。</p> <p>マットの両端に、3または4人になるよう分かれさせる。7人のチームは、1人だけ2回行わせる。 2回行う生徒には、1番目とアンカーを担当させる。 テニスコート側の生徒からスタートさせる。</p> <p>アンカーがゴールするまで全員立っただけで、ゴールしたら座る（手を挙げてアピールする）ように伝える。</p>	<p>I - ⑥</p> <p>I - ③</p> <p>I - ③ II - ②</p>
20	<p>手押し車→じゃんけん（2人1組） 両端から手押し車で前進し、出会い頭でじゃんけんをする。勝ったペアはマットから降りてその場から歩き、負けたペアは手押し車のまま端まで進む。</p>	<p>太もも・膝・足首と、レベルに応じて足の持つ場所を工夫させる。</p> <p>ペアがいない生徒は、移動してきた生徒とペアを組み直して行わせる。</p>	

		両方の役割をできるように、周囲と声をかけ合いながら行わせる。	
23	<p>(1学期の復習) それぞれのマットの入口側に移動する。</p>  <p>開脚前転・前転(足交差)・後転</p>	<p>前の生徒との距離を考えさせ、安全をしっかり確認してから練習に入る。</p> <p>後ろから次の生徒が来るため、演技後は速やかにマットから降りさせる。前方の生徒と衝突しないよう、注意して進ませる。</p>	II-①
25	・実践：2本	<p>開脚前転 出来ていない生徒には、股の下を覗くことを意識させる。また、お尻から接地点までの距離を短くすると簡単になることを伝える。</p>	I-④ IV-②
28	・ポイントの確認	<p>余裕のある生徒には、ぎりぎりまで脚を閉じておき素早く開くことでより美しく見えることを伝える。</p>	
30	・実践：1本	<p>前転 出来ていない生徒には、2回連続前転を行うつもりで実施させる。 出来ている生徒には、足を高い位置から下ろすなど、より美しく力強くできるように意識させる。</p> <p>後転 出来ていない生徒には、へそを見て背中を丸めるよう意識させる。耳の横にしっかりと、両手を着くように意識させる。 余裕のある生徒には、素早く足を引き寄せスムーズに行えるように意識させる。</p>	
32	<p>(倒立の導入) 自分が使用していたマットに2列縦隊で整列・着席し、隣とペアを組む。</p>	<p>ペアがない生徒は、移動させる。</p> <p>倒立に必要な要素を理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手の着き方 ・バランス ・目線 	I-② I-④
34	<p>かえるバランス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見本 ・実践：3秒程度、姿勢キープ 	<p>手で体を支える感覚をつかませる。安定する位置を見つけさせる。</p> <p>頭は重いので、下げていくと足は自然と地面から浮くことを伝える。</p> <p>手の間から少し前に目線を持つてくるよう意識させる。</p> <p>指は開き、マットをつかむイメージで取り組ませる。</p>	

37	<p>かえる足うち</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見本 ・実践：3回程度、足をたたく 	<p>腰を上げて、手に体重を乗せる感覚をつかませる。</p> <p>手と手の間から少し前を見るよう（目線を）意識させる。</p> <p>出来ていない生徒には、手と肩の位置をなるべく縦一直線に近づけるように意識させる。</p> <p>出来ている生徒には、たたく回数を増やしていくよう伝える。</p> <p>背中の方に倒れないよう、注意させる。</p> <p>生徒同士で観察し、真似たり、互いに教えあうよう促す。</p>	<p>I - ②</p> <p>II - ①</p> <p>IV - ③</p>
40	<p>片付け</p> <p>集合・整列 各クラス出席番号順、4列横隊で整列。</p> <p>怪我等の確認</p> <p>本時の振り返り</p> <p>次回の予告 新しい技の説明と、引き続き倒立の練習を行う。</p>	<p>協力して片付けをさせる。</p> <p>怪我等がないか確認する。</p> <p>倒立に繋がるポイントを挙げ、次回に繋げさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランス ・目線 	<p>I - ①</p> <p>I - ⑥</p>
45	<p>挨拶 姿勢を正し、大きな声で挨拶をし、礼を行う。</p>		

指導教官の所見

保健体育科（保健）学習指導案

指導教官

氏 名

日 時 2019年 9月 20日（金） 6時間目

学年・組 第2学年 4組（男14・女26）40人

場 所 2年4組 教室

単元名 保健 社会生活と健康 「食品衛生活動のしくみと働き」

指導にあたって

（1）単元観

社会生活における健康の保持増進には、個人の力だけではなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深く関わっている。したがって、全ての人が健康に生きていくには、環境と健康、健康と食品の保健、労働と健康に関わる活動や対策の整備などに関して理解できるようにする必要がある。本単元は、自然環境の汚染が社会生活における健康に影響を及ぼすこともあること、その防止には、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があることなどを中心として構成している。また、環境と食品を健康に適したものにすることや安全が確保できるように環境衛生活動や食品衛生活動が行われていること、労働における作業環境などの変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた健康管理及び安全管理をする必要があることを理解できるようにする。

（2）生徒観

元気で明るい雰囲気があり、素直な生徒が多い。授業にも協力的で、発問にも積極的に返答する。

（3）指導観

食品の安全性をめぐる問題は私たちの健康にどのような影響を及ぼすのか、その原因は何なのかを理解させ、自分たちがこれからどうしていくべきなのかを考えさせる。また、知識を深めるだけでなく、生徒には、9月現在、食中毒の発生が最盛期を迎えることから、自分たちが簡単にできる対策を理解させ実際に行動しようと思えるような授業にしたい。

単元の目標

- ・社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深く関わっていることを理解できる。
- ・環境、食品、労働による健康被害を防ぐために、自らができる行動について考えることができる。
- ・社会生活における健康の保持増進のために、法律等が制定された背景や趣旨を理解することができる。
- ・ペアワークやグループワークなど、周囲と積極的に意見交換ができる。

単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
社会生活と健康について、社会生活における健康の保持増進には、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康に関する活動や対策が重要であることに関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	社会生活と健康について、社会生活における健康の保持増進に関わる課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動により、総合的に考え、判断し、それらを表している。	社会生活と健康について、社会生活における健康の保持増進に関する課題解決に役立つ環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康に関する生活や対策についての基礎的な事項を理解している。

本時の展開

(1) 主題（題材名）

社会生活と健康（食品衛生活動のしくみと働き）

(2) 本時の目標

- ・食品による健康被害について、その感染経路と原因を理解できる。
- ・学習内容を基に、自分ができる行動について考えることができる。
- ・学習した知識を、復習シートに書き表すことができる。
- ・積極的に、周囲と意見交換ができる。

(3) 本時の指導の重点

- ・具体的な対策を考えさせる。
- ・インプットとアウトプットを行うことで、知識を定着させる。
- ・周囲の意見を尊重させる。

本時の評価規準

A 関心・意欲・態度	B 思考・判断	C 知識・理解
①教科書を見たり、読んだりするなどの学習活動に、積極的に取り組むことができる。	①学習内容をもとに自らができる行動について考えることができる。	①食品が生産、製造・加工、保存・流通の段階を経て私たちの手に届くことを理解できる。
②発問に対して、積極的に返答することができる。		②食品による健康被害の、原因や影響を理解できる。
③周囲と積極的にコミュニケーションを取り、意見の交換ができる。		③食品衛生活動の重要性を理解することができる。

(4) 展開

時間	学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 活 動	評 価 活 動
<p>導 入</p> <p>5 分</p>	<p>挨拶</p> <p>出欠の確認</p> <p>発問：ご飯（朝食）の役割とは？</p> <p>本時の流れ・目標把握</p> <p>普段何気なく口にしている食品の安全性がいかに大切かを学んでいく。身近な病気の原因と、自分にできる対策を覚えて帰る。</p> <p>プリント配布</p>	<p>姿勢を正し、号令をかけ、大きな声で挨拶をさせ、礼をさせる。</p> <p>食事の重要性を再認識させる。</p> <p>朝食の役割、1日2食になることのデメリットなどを説明する。</p> <p>「自分の身を守るためにも、簡単にできる対策から始めよう」という意識を持たせる。</p>	<p>A-②</p>
<p>展 開</p> <p>3 8 分</p>	<p>○食品の安全性</p> <p>①食品の衛生管理の重要性を理解する。</p> <p>発問：食材は製品となって私たちの手元に届くまでに、どんな経路を辿るか？</p> <p>②食品による健康被害を理解する。</p> <p>③各段階における食品の安全性の確保の例（図1）を見る。</p>	<p>生産、製造・加工、保存・流通を経て、販売の現場に並んでいることを理解させる。</p> <p>P114を開かせる。</p> <p>実際に起きた事件から、食品による健康被害を理解させる。</p> <p>P100の図1を見させる。</p> <p>消費・廃棄に至るまでの各段階において、安全性を確保するためにきちんと衛生管理を行う必要があることを理解させる。</p>	<p>A-②</p> <p>C-①</p>

	<p>④食品の安全性の課題を理解する。</p> <p>⑤食中毒の発生状況（図2）を見る</p> <p>⑥食中毒について理解するとともに、自分にできる対策や予防の方法を考える。</p> <p>プリントに記入（穴あき）。</p> <p>意見交換：自分にできる対策方法</p> <p>⑦食物アレルギーについて理解する。</p>	<p>生徒を指名し、P100 1 の (2) を読ませる。</p> <p>健康被害は、自分の身近に起こる可能性が十分にあることを理解させる。</p> <p>P100の図2を見させる。</p> <p>健康被害のひとつである食中毒は、様々な種類の食品によって起きていることを理解させる。</p> <p>P114を開かせる。</p> <p>食中毒について、発生しやすい時期や、原因菌とその特徴、発生しやすい食品例、主な症状を理解させる。</p> <p>おにぎりやお弁当などから発生することを理解させ、身近な問題であると意識させる。</p> <p>手洗いや冷蔵庫の使い方など簡単にできる対策を考えさせる。</p> <p>食物アレルギーについて、症状や特徴、対応の仕方を理解させる。</p> <p>場合によっては死に至る可能性があることを理解させる。</p>	<p>A-①</p> <p>A-③ B-①</p> <p>A-①</p>
<p>展開</p> <p>38分</p>	<p>○行政や製造・加工者による衛生管理</p> <p>①行政の役割について理解する。</p> <p>②食品の監視・指導活動（図3）を見る。</p>	<p>生徒を指名し、P101 2 の (1) を読ませる。</p> <p>国として、様々な取り組みを行っていることを理解させる。</p> <p>P101の図3を見させる。</p> <p>国内に限らず海外からの食品も、保健所や検疫所の食品衛生監視員によって衛生監視が行われていることを理解させる。</p>	<p>A-①</p>

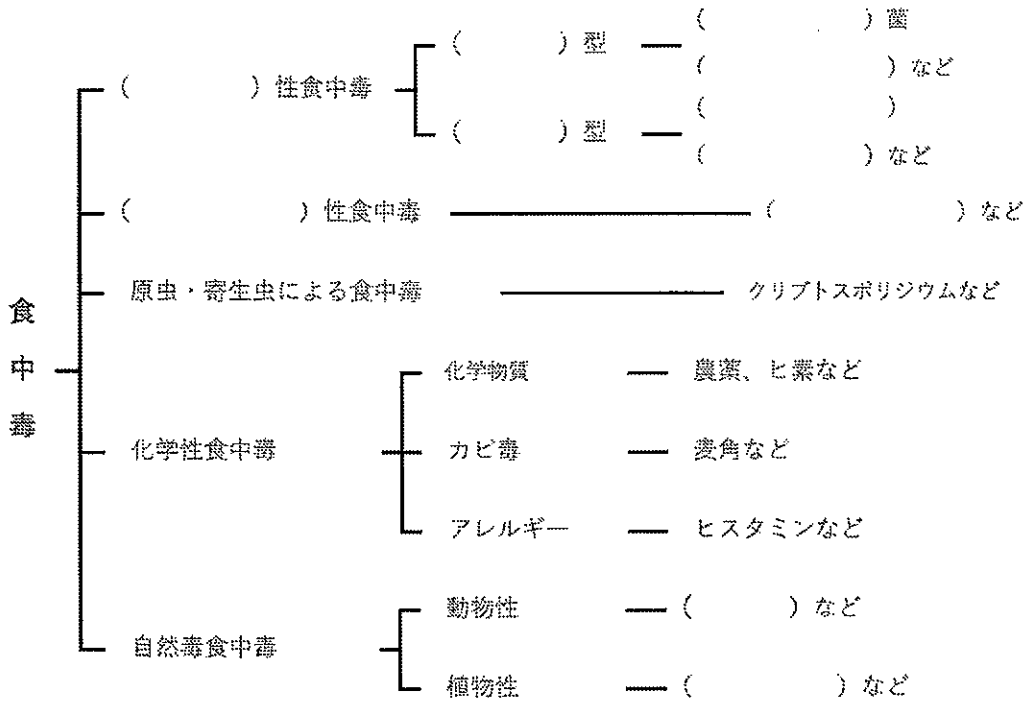
	<p>③食品安全基本法・食品衛生法・JAS法について理解する。</p> <p>④製造・加工段階の衛生管理を理解する。</p> <p>⑤HACCPについて理解する。</p>	<p>P114を開かせる。</p> <p>生徒を指名し、P101 2の(2)を読ませる。</p> <p>衛生管理方法が改善されたことを理解させる。</p> <p>P114を開かせる。</p> <p>安全性確保のために導入されているHACCPという衛生管理方法について理解させる。</p>	<p>A-①</p>
<p>まとめ</p> <p>7分</p>	<p>復習シート</p> <p>まとめ</p> <p>挨拶</p>	<p>学習した内容を、知識としてアウトプットさせる。</p> <p>教科書は閉じさせる。</p> <p>国の政策だけではなく、自分自身も行動していくことが大切だと再認識させる。</p> <p>姿勢を正し、大きな声で挨拶、礼を行わせる。</p>	<p>C-①</p> <p>C-②</p> <p>C-③</p>

指導教官の所見

資料：板書計画、資料提示、学習場面の設定、配布プリント、ワークシート等

食中毒について

▼分類



▼発生時期

・細菌によるもの

→ _____ なるにつれて多くなり、_____ に最盛期を迎える。
(~ 月) (~ 月)

・ウイルス・自然毒によるもの

→ _____ (月) から、_____ (月) にかけて流行する。

▼予防のポイント

食品の購入から廃棄に至るまでに、様々な衛生管理を行う必要があります。
ほんの一部ではありますが、簡単ですぐに始められる方法です。

〈家庭での保存に関して〉

・冷蔵庫、冷凍庫の_____に注意する。目安は、_____程度。

・冷蔵庫は_____℃以下、冷凍庫は_____℃以下に維持する。
細菌の多くは_____℃で増殖がゆっくりとなり、_____℃では増殖が停止する。
しかし、細菌が_____ではない！

・長時間とびらを開けっ放しにしたり、何度も開け閉めしない。
外気によって庫内の温度が_____し、余分な_____を消費することになる。

・冷蔵庫の周辺を定期的に_____する。_____がうまくできなくなり、冷えにくくなる。

食中毒を起こす病原体について

○サルモネラ

原因： _____ 卵・肉・魚など
(例) _____、 _____、牛肉のたたき、レバ刺し など
特徴： _____ に強く、 _____ に弱い
症状：食後 _____ ～ _____ 時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛など

○腸炎ビブリオ

原因： _____ の魚や貝などの _____
(例) _____、 _____
特徴： _____ のあるところで増える。 _____ や _____ に弱い。
症状：食後 _____ ～ _____ 時間で、激しい下痢や腹痛。

○黄色ブドウ球菌

原因：ヒトの _____、 _____ や _____ 中にある。加熱した後に _____ をする食べ物が原因。
(例) _____、 _____、巻きずし、調理パン など
特徴：この菌が作る毒素は _____ に強く、一度毒素ができると _____ しても食中毒は防げない。
症状：食後 _____ 分～ _____ 時間で、吐き気、腹痛など

○ノロウイルス

原因： _____ などの二枚貝を _____ や _____ しなくて食べた場合や、ウイルスに汚染された _____ や _____ などを飲んで感染することもある。
(例) 十分に加熱されていない _____、 _____、 _____
特徴： _____ に弱い。
症状：食後 _____ ～ _____ 日で、吐き気、ひどい下痢、腹痛など

※食中毒にかかった人の便や、嘔吐物から（飛沫）感染することもあるので、触ってしまったら _____ ようにする。
_____ では死滅しない！

食中毒予防の三原則

食中毒菌を「 _____ 」！

復習シート

年 組 番：氏名

- (1) 私たちが普段 口にしてている食べ物は、_____や_____、_____の経路をたどって販売現場に運ばれている。
- (2) 食品による健康障害の発生は、それらの過程で_____や_____が混入することが原因である。
- (3) 食品の安全性をめぐる課題には①_____や②_____がある。
①は飲食物を通して体内に入った_____や有害物質によって起こる健康障害のことで、いくつかに分類することができる。なかでも細菌によるものは_____型と_____型の2つがある。
- ②に関しては、症状の程度によって_____危険性もあるので注意が必要。
- (4) 食中毒を防ぐために、自分ができることを1つ書きなさい。
- (5) 食中毒予防の3原則：「_____・_____・_____」
- (6) 輸入食品の中には、日本とは違う条件や規制のもとで生産や製造がされているため、日本で使用が禁止されている_____や基準をこえた_____を含んでいたりすることがある。
- (7) わが国では_____や_____にもとづき、様々な活動が展開されている。
- (8) 国や自治体の_____が、検疫所における輸入品の監視指導や、保健所などにおける営業施設などへの監視指導を行っている。
- (9) わが国では、これまで行ってきた抜き取り調査や施設の立ち入り検査では、調査外の製品の安全性を十分に保障できないことから、_____という衛生管理方法を導入した。
- (10) 風邪や感染症の予防に効果がある手洗いで、汚れが残りやすい部分を4つ挙げなさい。

・
・
・
・
・