



休み時間を活用した体育授業の工夫と実践

「自ら運動に取り組む意欲」の育成 と「友達と関わり合いながら共に高め合う活動」の充実を目指して

(関連する単元) **体育**「折り返しリレー・障害物リレー」「ボール投げゲーム」「なわとび運動」「リズム運動」他

体育	単元名	体づくり運動 進んで体を動かし運動の楽しさを味わおう！	各学期 4 5分
活動目標		<p>■体育：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 運動の手順やゲームの進め方を理解して行動できる。 ○ 運動能力や技能を伸ばすことができる。 ○ 身体運動の楽しさを体験することができる。 ○ 安全に楽しく協力して活動するための工夫を試行することができる。 ○ ボールや縄跳びなどの遊具を使って投げたり跳んだりする運動に進んで取り組むことができる。 ○ 助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。 <p>■国語：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 記録をもとに反省点や課題を明確にすることができる。 ○ 観点ごとに整理して記録することができる。 <p>■縦割り活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 異学年間での協力や、認め合う態度を培いながら学習の理解を深めることができる。 ○ 身体運動を通して上学年と下学年が協働しながら学び合うことができる。 	 
日本語の学習目標		<p>■運動やゲームの説明や発表の仕方 (低学年) 知らせたい事を、相手がわかるようにゲームの順序を考えて話すことができる。 (中学年) 伝えたい事を筋道立てて相手にわかるように図や具体物を示しながら話すことができる。 (高学年) 自分の考えや意図が的確に伝わるよう工夫することができる。 相手や目的に応じて適切な言葉遣いで話すことができる。</p> <p>■記録カード(チャレンジカード)への記入</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 体験をもとに、記録や反省、感想等を記入することができる。 2. 各々の目標や課題を見つけて設定することができる。 	
学習課題		友だちとなかよく協力して体を動かそう。	
主な集団学習活動		<p>ボール運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 相手の動きをよく見て、ボールを当てる、パスを回す、かわすなどして楽しくドッジボールをする。 <p>リズム運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● リズムに合わせて体を動かし、友達の動きや表現の良さを認め合う。 	

	<p>なわとび運動</p> <ul style="list-style-type: none"> めあてのなわの跳び方ができるように、ペアやグループで協力して教え合ったり、励まし合ったりする。 <p>折り返し障害物リレー</p> <ul style="list-style-type: none"> バトンの渡し方やカラーコーンの回り方を工夫する。障害の越え方などのルールを守ることや勝敗を素直に認めることを学ぶ。
--	---

学習活動計画

学期	内容	活動	ポイント
1	<p>ボール運動 「ドッジボール」</p> <p>学習課題をつかむ</p>	<p>めあて ボールをよく見てすばやく動き、力を合わせよう！</p> <p>本時のねらいや学習の進め方を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 集合・整列・挨拶・健康観察・準備運動をする。 ドッジボールの動き方を知るとともに、攻め方を選んだり見つけたりする。 相手の動きをよく見て、ボールを当てる、かわす、パスを回すなどして、楽しくドッジボールをする。 運動の順番やきまりを守り、勝敗の結果を受け入れて、友達と仲よく運動する。 友達と協力して、用具の準備や片づけをする。 得点化を図り、各チームの合計得点を競ったり確かめたりする。 	<p>準備運動では一つ一つの動きを正確に、各部位の可動性を高めることを理解させる。</p> <p>安全に学習に取り組むことができるように、特に本時で使う部位は怪我を防ぐよう入念に行う。</p> <p>得点できるように、チームで協力して工夫する。</p>
	<p>学習のまとめ</p>	<p>本時の学習を振り返り、学習カードにまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> めあてに対する活動の成果を学習カードに記録する。 各々の感想を発表し、協力して運動することの楽しさを共有する。 	<p>学習カードを活用し、児童がめあての確認や振り返りを確実にすることで、学習内容の理解を深めるとともに、自分の体力についても意識向上を図る。</p>
2	<p>なわとび運動 学習課題をつかむ</p>	<p>めあて いろいろなとびかたに挑戦しよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●各々の学習課題をつかむ 集合・整列・挨拶・健康観察・準備運動をする。 「なわとびポイントカード」で跳び方のコツを知る めあてのなわの跳び方ができるように、ペアやグループで協力して教え合ったり、励まし合ったりする 	<p>めあてをもとに、手や足の動きを工夫させる。</p> <p>取り组ませたい跳び方のポイントや・コツを紹介する。</p> <p>友だちの跳び方や、学習カード、ポイントレクソンをもと</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ・ 「チャレンジ」の跳び方に挑戦し、繰り返し練習する。 ・ 友だちの跳び方をよく観察し、友だち同士で跳び方のポイントをアドバイスし教え合う。 ・ 友だちのよい動きを見て、自分の動きに活かす。 ・ できるようになったなわの跳び方を発表する。 	に工夫して運動しているかを見る。
	学習のまとめ	<p>なわとびカードに記入にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 挑戦したいなわの跳び方について考える。 ・ 練習の成果を記録する。 ・ 各々の感想を発表し、目標に向かって練習することの大切を共有する。 	継続してなわとび練習ができるように業間休みを利用できるようにする。
3	<p>表現運動 「リズム運動」</p> <p>学習課題をつかむ</p> <p>学習のまとめ</p>	<p>めあて リズムにあわせて 体を動かそう!</p> <p>リズムの特徴を感じ取りながら、拍の流れにのって楽しく体を動かす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 打楽器の音色やリズムの特徴を感じとる。 ・ 音の重なりや、反復、変化を使い、工夫してリズムを作り体を動かす。 <p>本時の学習を振り返り、学習カードにまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ めあてに対する活動の成果を学習カードに記録する。 ・ 各々の感想を発表し、表現することの楽しさを共有する。 	<p>リズムに合わせて、体を動かし、友達の動きや表現の良さを認め合う。</p> <p>旋律の特徴や打楽器のリズムの楽しさを感じ取らせる。</p>
	<p>折り返しリレー 「障害物競走」</p> <p>学習課題をつかむ</p> <p>後片付け</p> <p>学習のまとめ</p>	<p>めあて くふうして たのしく リレーをしよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ リレーのルールや、マナーを確かめる。 ・ 各チーム協力して、場作りをする。 ・ 各チームで、バトンの渡し方や カラーコーンの回り方を練習をする。 ・ 縦割りチームで、障害物リレーをする。 ・ 作戦タイムをとり、障害物のくぐり方を工夫する。 ・ 練習のあと、再度、障害物リレーをして、向上した点や課題などを話し合う。 <p>本時の学習を振り返り、学習カードにまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ めあてに対する本時の活動の成果を学習カードに記録する。 ・ 感想発表をし、協力することの楽しさを共有する。 	<p>実際に動き方を示しコースの進み方を演示する。</p> <p>バトンの渡し方やカラーコーンの回り方、障害の越え方などのルールを守ること、勝敗を素直に認めること等を確認していく。</p> <p>障害物の越え方の工夫や、友だちの良い所や、改善点を教え合う。</p>