

高等学校保健体育科「体育」学習指導案

日 時 平成〇年〇月〇日〇校時

授業者 〇〇 〇〇

1 単元名 体づくり運動(体力を高める運動)

2 単元の目標

- (1) 心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うことができるようにする。
- (2) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとすることや、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることや、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実社会への取り入れ方を理解できるようにする。
- (4) 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

3 単元の評価規準

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 技能	エ 知識・理解
○体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。実社会に役立てることができるよう体力の向上に配慮しようとしている。 ○互いに助け合い高め合おうとしている。	○自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度、目標を選んでいる。 ○仲間と学習する場面で、自己や仲間の危険を予測し回避するための活動の仕方を選んでいる。		○体づくり運動の行い方について、理解したことを行ったり書き出したりしている。 ○課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

4 本時の指導と評価の実際 (4/7時)

(1) 本時の目標

ア 仲間と協力して用具の準備をしたり記録を測定し合ったりし、新体力テストに取り組む。(関心・意欲・態度)

イ 自己や仲間の体力や運動のポイントを踏まえ、投げ方や走り方(ペース)を工夫して取り組む。

(思考・判断)

(2) 本時の教材

新体力テストのハンドボール投げ、1500m 走に取り組む。ハンドボール投げでは自己や仲間の体力に応じて目標距離を定めたり、記録を伸ばすためのステップの踏み方、姿勢などを意識させたりするなど、運動の行い方を工夫して取組ませたい。1500m 走についてはこれまでの記録を確認した上でペース走を行うことで、自己の適正なペース配分を考えながら取り組ませたい。自己や仲間のねらいに応じた運動の行い方を工夫することにより、体力がついたり記録が向上したりするなど成果を実感しながら運動の楽しさを感じてもらいたい。

(3) 指導と評価の実際

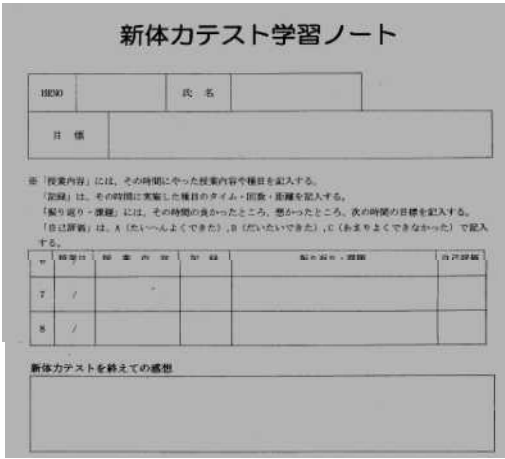
学習活動	指導上の留意点	評価の実際	工夫
【導入】(10分) 本時の課題を知る。 ハンドボール投げ、1500m 走の昨年の記録を確認し、目標記録とそのための方法を考える。	・本時の学習のねらいを確認する。 ・昨年の自己記録表を参考にし、新体力テスト学習ノートに記録の目標と、そのための技術やペース等の運動の方法を考えて書き込む。	イ「思考・判断」 新体力テスト学習ノートを使って、体力に合った適切な目標や、運動のポイントを考えているか。	① 焦点化
【展開】(35分) ア ペアを組んでハンドボールを投げる。(助走をつけた投てき) ・1 球投げるごとに二人の距離を広げる(15~20m)。 ・スタンディングで投げる。 ・ステップ踏んで投げる。	・投げる距離が同じくらいのペアを作る ・ステップを踏まずに投げた場合どこまで距離が伸びるか確認する。 ・ステップを踏んで投げる場合の投げ方のポイントを示す(見本の提示)。	ア「関心・意欲・態度」 ペアの仲間が投げやすいように、合図を送ったり、運動のポイントを伝えたりしているか。 イ「思考・判断」 ステップの踏み方、体幹の角度や視線の向きなど工夫しているか。	② 視覚化
イ ペース走をする。1500m をどのようなペースで走ったらいいだろう? ・昨年の記録とペース走の様子から、1500m のペースを考える。 ・ペアを組みペースを意識して走る。	・ペアの生徒と昨年度の記録をもとに、300m のペース走を行い、1500m の1 周のペースと目標タイムを決める。 ・ペアの生徒は時間を計測しながらペース配分を伝える。	ア「関心・意欲・態度」 仲間の走り方を見ながら、事前に決めたペース配分を参考にサポートしているか。	③ 共有化
【まとめ】(5分) ・ハンドボール投げや 1500m 走の記録やポイントについて整理し、次の目標や改善点をまとめる。	・授業を振り返り、自分の考えを記入する。(ワークシート) ・ペアの生徒と成果と課題について意見を交わし、相互評価を行う。	ア「関心・意欲・態度」 体力向上のために大切なことを考え、評価・実践しようとしている。	③ 共有化

←ここをクリック

←ここをクリック

←ここをクリック

←ここをクリック

	写 真	説 明
①		【焦点化】 事前に昨年度の新体カテストの記録を確認した後、本時に取り組む「ハンドボール投げ」「1500m走」の目標、技術や走り方を考えました。 「ハンドボール投げ」については、体全体を使ってボールを投げる、「1500m 走」では、本時の目標タイムから 1 周あたりのペースを意識しながら走ることを共通の課題として提示しました。 生徒は、「新体カテスト学習ノート」に目標や取り組み方を記入することで、学習課題に「〇〇を意識して取り組むことで、〇〇の記録を目指す」と活動への取り組み方を明確にしました。
②		【視覚化】 投てき距離を伸ばすために、下肢の力を上体にスムーズに伝えることの大切さについて課題を提示した。 投てき運動を局面ごとに分け、モデルとしてスライドステップを効果的に行うための見本を示すことで、下肢の使い方の大切さを確認しました。
③		【共有化】 ペアごとに、スタンディングポジションから投げる場合と、スライドステップで助走を使ってから投げる場合の比較を行い、助走して記録が伸びる場合の動きのポイントについて意見を出し合いました。記録が伸びた生徒の動きを確認しながら、「ボールを投げる動作に移行する際の、体の向きや視線が大切」などの動きのポイントに関する気づきにつながりました。 また、1500m 走についてはペアでペースや走り方を考えて取り組みました。1 周 300m のグラウンドを 5 周走る際に、ペアの生徒が半周（1500m）ごとに走っている生徒にタイムを伝えるようにすることで、ペース配分を調整しながら取り組む様子が見られました。
④		【共有化】 運動後、生徒はワークシートに本時の目標が達成できたか、運動のポイントを意識してできたか自己評価を書きこみました。その上でペアの生徒同士で本時の取組（体の使い方や走るペースなど）について改善点など意見を出し合い、次の目標を考えました。そのような相互評価を行うことで、自身の体力や技術について客観的な視点で成果や課題を捉えることができました。 最後に自分の取組や評価、次の目標設定とその理由を教師に説明し、教師からの評価やアドバイスを受けました。教師による肯定的な評価や言葉掛けにより、充実感をもって運動に取り組んだり、振り返ったりする姿が見られました。

指導案に戻る

指導案に戻る

指導案に戻る

指導案に戻る