

保健体育科学習指導案

北広島町立芸北中学校
指導者

- 1 日 時 平成 年 月 日 (水) 5校時
- 2 場 所 芸北分校グラウンド
- 3 学 年 2学年 名 (男子 名 女子 名)
- 4 単元名 陸上競技 「長距離走」

5 単元について

(1) 単元観

「長距離走」は、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

小学校では、低学年の「走・跳の運動遊び」、中学年の「走・跳の運動」、高学年の「陸上運動」で幅広い走・跳に関する運動の動きを学習している。

中学校では、これらの学習を受けて、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする。また、陸上競技の学習に積極的に取り組み、ルールやマナーを守ることや、分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

(2) 児童・生徒観

この学年の生徒は、互いに協力し共に高まり合う雰囲気があり、体育の授業も意欲的に取り組もうとする生徒が多い。単元のはじめに実施した「授業アンケート」の結果では、92%の生徒が「体育は好き」と答え、100%の生徒が「自分の体力を高めることは必要だ」という結果となっている。このことは1学期に終えた新体力テストの結果を見ても、学年全体の体力の伸びとして結果に表れている。(資料参照)

しかしながら「陸上競技は好き」、また、「長距離走は好き」と答えた生徒は46%であった。「長距離走は好き」に対して否定的な回答であった生徒5名に注目すると、学校生活以外での運動に親しむ機会の少ない生徒であり、日常的に仲間との運動経験が少ない生徒である。

体育の授業を通して、互いに励まし合いながら個の目標を達成させていく指導を継続して行い、運動への意欲を高めるとともに、仲間との学習(実践的コミュニケーション能力=課題の克服に向けて励まし合い、ともに取り組む学習)を通して、学級のすべての生徒に「運動が好き」「体育は好き」と思える経験をさせたいと考える。

平成 29 年度新体力テストの結果(県平均値(平成 29 年度)・全国平均値(平成 28 年度)との比較)

男子	体力	上肢筋力	握力	背筋筋力	腹筋筋力	持久走	50m	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	10000m	20000m	3000m	5000m	10000m	20000m	3000m	5000m	10000m	20000m
第1学年	26.88	25.25	46.83	47.25	70.83	8.81	173.25	17.00	34.71	第1学年	24.00	22.14	43.14	44.14	63.00	8.87	151.71	13.71	44.00					
第2学年	27.25	26.25	45.83	52.83	69.00	7.79	202.25	22.83	45.79	第2学年	26.24	25.18	50.27	47.49	58.82	8.80	164.25	16.91	53.26					
第3学年	42.80	33.20	50.80	57.00	83.80	7.36	207.80	27.00	51.80	第3学年	28.07	26.62	47.28	48.28	61.85	8.72	170.28	15.62	52.25					

県平均値かつ全国平均値未満

平成 30 年度新体力テストの結果(県平均値(平成 29 年度)・全国平均値(平成 28 年度)との比較)

男子	体力	上肢筋力	握力	背筋筋力	腹筋筋力	持久走	50m	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	10000m	20000m	3000m	5000m	10000m	20000m	3000m	5000m	10000m	20000m
第1学年	28.20	24.20	42.20	40.80	64.80	8.88	170.80	15.80	31.40	第1学年	23.00	22.00	44.00	46.87	63.80	8.72	167.17	12.87	48.87					
第2学年	26.71	26.71	50.86	55.14	81.43	8.80	191.71	20.57	49.37	第2学年	23.14	23.28	47.14	47.71	60.00	8.88	198.37	19.29	31.71					
第3学年	40.00	28.33	49.22	53.00	80.57	7.23	217.86	23.04	43.20	第3学年	27.49	28.28	53.27	50.18	66.20	8.82	174.04	18.18	38.40					

県平均値かつ全国平均値未満

昨年よりも、向上した種目 ○ 7 種目
 昨年よりも、低下した種目 □ 2 種目

(3) 指導観

指導にあたっては、自分の体力を知る活動を取り入れ、自己の課題に気付かせ、自己の体力向上への取組を充実させていく働きかけを授業を通して積極的に行っていく。そのためにも、既習事項を活用し、学習の記録を積み重ね、継続的に自己の体力を分析させるとともに、どのように体力や運動の技能を向上させていくかなど、十分身に付いていない内容について個別に指導したり、「学習カード」での振り返りやペア学習による相互支援・相互評価などを活用し、個の目標に対する授業での振り返りの内容について、仲間との学習を通していっそう充実させていくよう指導する。

6 研究主題とのかかわり

社会の中で自律して生きる力を有した子どもの育成
 ～「挑戦科」の学びを生かす 教科等の学び作り～

○指導と評価の一体化

記録の向上に向けて、自己のペースに合わせて走り通すことができるよう目標ペースを設定する。

○意欲を持たせるコミュニケーション活動の工夫

ペア学習やグループ学習を活用し、互いに協力して学習を深める。

～「意志力」「協働する力」「課題解決力」「多面的・多角的な見方・考え方」を育てる学習活動の工夫～

励まし合いや気づき、意見の交流を繰り返し、進んで自分や仲間の課題を解決しようとする。

7 単元の目標

○陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることや、健康・安全に気を配ることができる。 [態度]

○陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。 [知識・思考・判断]

○記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること

ができる。

〔技能〕

8 単元の評価規準

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 技能・表現	エ 知識・理解
① 陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ② 全力を出して競走したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとしている。 ③ 互いに協力し、励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとしている。 ④ 体の調子や学習の場の安全を確かめるなど、健康・安全に留意しようとしている。	① 自分の能力に適した目標記録や課題を設定している。 ② 課題解決のために効果的な練習の仕方を選んだり、記録の向上に合わせて効果的な練習の仕方や競技の仕方を選んだり見つけている。	① 陸上競技の特性に応じた技能で、練習や競技をすることができる。 ② 自分の能力に適した技能について、動きのポイントを身につけ、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	① 陸上競技の特性や学習の進め方、また、自分の能力に適した課題の選び方やそれに合わせた練習や競技の仕方について話している。 ② 陸上競技のルール、競技や審判の方法について話している。

9 本単元において育成しようとする資質・能力とのかかわり

本単元の指導において取り入れる活動を通して、育成する資質・能力は次の通りである。

学習活動	育成する資質・能力	具体的な姿
自分の気づきや考えについて表現する。	課題解決力	学習を通して、新たに自分に適した目標記録や課題を設定することができる。

10 指導と評価の計画（全8時間）

時間	学習内容	関・意・態	思・判	技・表	知・理	○評価規準 (評価方法)	★資質・能力の評価 (評価方法)
1	オリエンテーション 特性を理解する 学習のねらいを知る 学習の進め方を考える 学習カードの活用の仕方について知る 評価する	◎			○	ア①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。(行動観察, 学習カード) エ①陸上競技「長距離走」の運動の特性や歴史について理解する。(行動観察, 学習カード)	(行動観察, 学習カード)
2	5分間走を行い、自己の走りを分析し課題を設定する 情報収集 整理・分析 課題の設定	○	◎			ア③仲間と協力して記録をする。 イ①学習カードの記録から自己の走りについて振り返る。(行動観察, 学習カード)	(行動観察, 学習カード)
3	5分間走を行い、目標ペースを設定する 情報収集 整理・分析 課題の設定		◎			イ①前時の記録をもとに自分の目標ペースを設定する。(行動観察, 学習カード)	(行動観察, 学習カード)

4	7分間走を行い、取組を振り返る 情報収集 整理・分析 課題の設定	◎	○	イ①自分に適した目標ペースを設定する。(行動観察) ウ①ペース配分に留意し設定された時間を走り通す。(行動観察)	(行動観察, 学習カード)
5	7分間走を行い、課題を解決するための方法を考える 情報収集 整理・分析 課題の設定	◎		イ①前時の記録をもとに自分の目標ペースを設定する。(行動観察, 学習カード)	(行動観察, 学習カード)
6 (本時)	記録会1000m・1500mを行い、具体策を取り入れた練習を行う 情報収集 整理・分析 課題の設定	○	◎	ア③互いに協力して励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとしている。 イ②課題解決のために効果的な練習の仕方を選んだり、記録の向上に合わせて効果的な練習の仕方や競技の仕方を選んだり見つけたりしている。 〔☆本時の重点目標〕 イ①自分の能力に適したペースを設定する。	新たに自分に適した目標記録や課題を設定することができる。 (行動観察, 学習カード)
7	記録会1000m・1500mを行い取組みを振り返る 情報収集 整理・分析 課題の設定	○	◎	ア②全力を出して競走したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ウ②あらかじめ設定したペースを守りながら走り通す。(行動観察, 学習カード)	前時と本時の学習を通して、新たに自分に適した目標記録や課題を設定することができる。 (行動観察, 学習カード)
8	学習のまとめを行い、学習を通してわかったこと、気づいたことを振り返る グラフや表の活用 整理・分析 まとめ・表現	○		◎ ア④体の調子や学習の場の安全を確かめるなど、健康・安全に留意しようとしている。(行動観察, 学習カード) エ②自分に適したペース配分と安全に留意した競技の進め方について理解している。(行動観察, 学習カード)	自分の気づきや考えについて表現している。 (行動観察, 学習カード)

1.1 本時の展開

(1) 本時の目標

◎自分の能力に適した目標記録や課題を設定し、自分の課題に合った走り方を試すことができる。

(2) 本時の評価規準

〈関心・意欲・態度〉○互いに協力し、励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとする。

〈思考・判断〉◎自分の能力に適した目標記録や課題を設定し、自分の課題に合った走り方を選択して試している。

(3) 資質・能力の評価規準

イ①本時の学習を通して、新たに自分に適した目標記録や課題を設定することができる。

【課題解決力】

(4) 準備物

・学習カード ・キーワードカード ・既習の生徒の結果を示した資料 ・タブレット端末

(5) 本時の展開

学習活動	指導上の留意事項 (◇) (◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て)	評価規準〔観点〕 (評価方法)
------	--	--------------------

<p>1 整列・あいさつ・健康観察をした後、準備運動を行う。</p> <p>2 課題意識を持つ。</p> <p>3 本時のめあてを確認する。</p>	<p>◇事前に、生徒の健康状態を把握しておく。</p> <p>◇基本動作の習得につながるような動きを、準備運動の中に混在させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>発問「自分に適した目標記録や課題が設定できているだろうか。」</p> </div> <p>◇自分の能力に適した目標記録や課題を設定するためのポイントを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己のスピードを維持できるフォーム（腕ふり，リラックス，自己に合ったピッチとストライド，上下動の少ない動き） ・ペースを守りながら，一定の距離を走り通す。 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>めあて 自分の能力に適した目標記録を達成するための課題を見つけ，練習方法を選ぼう。</p> </div>		
<p>4 練習方法を試す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人1組でそれぞれの練習方法を試す。2人が試す時に他の人は観察とアドバイスをを行う。 <p>5 記録会</p> <p>1000m走</p> <p>1500m走</p> <p>6 本時を振り返り，次時につなげる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに振り返りを行い，練習方法を試した成果を報告し合う。 ・全体で成果を共有する。 	<p>◇既習の内容から生徒の学習カードに記述されたことについて紹介し，練習方法をいくつか紹介し，留意点を示す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走る様子（フォーム）を観察し，アドバイスする練習 ・時計を用いて，ペースを確認する練習 等 <p>◇フォームや走法など，どのような走り方をしているか観察させて，お互いにアドバイスさせる。</p> <p>◇仲間に通過タイムや意識ポイントを声に出して知らせるようにさせる。</p> <p>◆どのようにアドバイスしたらよいか分からない生徒には，伝えるべき言葉は，学習カードの「キーワード」の内容から考えるよう助言する。</p> <p>◇学習カードに目標記録や課題を設定させる。（個人思考） 【考えを持たせる】</p> <p>◆学習カードの目標の記入や意識ポイントが的確に記入されているか巡回指導し，個別に支援する。</p> <p>自己の目標記録や課題設定が困難な生徒や迷っている生徒に対しては，仲間のアドバイスを参考にして考えるよう助言する。</p> <p>◇観察者の役割を果たせるよう，アドバイスしながら実施させる。</p> <p>◇目標カードに沿って振り返りをさせ，達成したかどうか，努力していた点を取り上げ評価する。</p> <p>グループでの活動を通して達成できたことを発表させる。グループでの活動を通して，お互いの表現（気づきや考え）から活用できる内容を取り入れ，新たな課題を設定させる。</p>	<p>学習カード 目標カード イ①自己記録の向いに向けて，自分に適した目標記録や課題を設定する。 （行動観察）</p> <p>ア②互いに協力し，励まし合いながら進んで練習や競技を行おうとする。 （行動観察）</p> <p>★【課題解決力】 イ①本時の学習を通して，新たに自分に適した目標記録や課題を設定することができる。 （行動観察） （学習カード）</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>生徒のまとめ例 自分の能力に適した目標記録を達成できるように，自分の課題に合った練習方法を試すことができた。</p> </div>		