

保健体育科 学習指導案

1. 日 時 令和4年〇月〇日 (〇) 第〇時限
2. 場 所 グラウンド *雨天の場合は体育館
3. 学年・組 高校 第1学年〇組女子 (41名)
4. 単元(題材)名 陸上競技(走り幅跳び)

5. 単元(題材)の目標

- (1) 自己の課題を具体的に理解するとともに、自己の能力に応じて陸上競技の各種目の技能を高めることができるようになる。
- (2) 自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫することで、課題を解決できるようになる。
- (3) 陸上競技の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、自己や仲間の課題の解決をめざして合理的で計画的な実践に自主的に取り組むことができるようになる。

6. 教材観

- (1) 走・跳・投などの運動で「より速く・より高く・より遠くへ」をねらいとして、自己の記録を高めること、他との競争することを楽しむスポーツである。
- (2) 記録が明確に数字で表され、競争とともに自己の変化を明らかにすることができる。記録の向上を楽しむことができる。
- (3) 技能の向上が直接結果に表れ、個々に応じた明確な課題を持ちやすい種目である。
- (4) 個人種目であり、自己と向き合うことができる。

7. 生徒観(省略)

8. 指導観

生徒が各授業の目標を達成するために、お互いの動きについて意見を出し合ったりする場面を設けるなどして、陸上競技の種目の特性を学び、個人やグループで考えて課題を解決させる能力を高めたい。また、その過程で、ICT機器を活用し、自己の動きを客観的に分析する機会を作ることで、自己の運動感覚と実際の動きのずれを認知させることで、課題解決に関する思考や判断を促進させたい。

9. 単元(題材)の評価規準

知識・技能【知】	思考・判断・表現【思】	主体的に学習に取り組む態度【態】
①学習した助走、踏み切り動作を生かしたフォームで跳躍することができる。 ②助走、踏み切り動作のポイントについて、言ったり書き出したりしている。	①測定資料や自己の跳躍映像、他の生徒の助言から自己の跳躍フォームの改善点を考えている。 ②他の生徒と一緒に走り幅跳びの正しいフォームについて話し合ったり、記録向上のための練習方法を	①自己の課題に応じて、また自己の記録向上を図るなど、陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②体の調子や活動場所などの安全を確かめるなど練習・測定をする際

	選んでいる。	に健康・安全を確保している。
--	--------	----------------

10. 単元の指導と評価の計画（全4時間）

◎：総括的評価（記録に残す評価）
○：形成的評価（指導に生かす評価）

時	学習内容	評価の観点			主な評価規準 （評価方法）
		知	思	態	
第1時	助走・踏切・空中姿勢・着地に分けた技能を習得する	○		○	知（観察） 態（観察）
第2時 （本時）	正しい踏切の技能を習得する	○	◎	○	知（観察） 思（分析シートに記録） 態（観察）
第3時	自己に適した助走を習得する	◎	○	◎	知（観察、分析シートに記録） 思（分析シートに記録） 態（観察）
第4時	記録計測会 習得したフォームで跳躍し、安全に記録計測会を実施する	総括的な評価			知（記録用紙に記録） 思（振り返りシートに記録） 態（振り返りシートに記録）

11. 本時の展開

（1）本時の目標

走り幅跳びのフォーム習得に向けて、ICT機器を活用し、自己の踏み切り動作を分析する。

（2）本時の評価規準

- ・走り幅跳びのフォームのポイントを意識し、踏み切り動作を身につけることができる。
- ・自己のフォームの映像から課題を分析することができる。

（3）本時の判断基準【思】

「十分満足できる」状況(A)	「おおむね満足できる」状況(B)	「努力を要する状況」(C)と判断した生徒への支援
自己の踏み切り動作を具体的に分析できている。	自己の踏み切り動作を分析できている。	生徒自身がどこまでできているかを確認できるような声かけを行う。

（4）本時の学習過程

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準 （評価方法）
----	-----------	---------	----------------

導入 20分	整列・挨拶・出席確認 3分 ランニング・ラジオ体操第二、補強運動 7分 リズムジャンプ 5分	●服装や健康状態を観察する。 ●タン・タターンのリズムを意識するように声掛けを行う。	○態（観察） ○知（観察）
展開 20分	踏み切り動作の練習を行いながら、自己の動作を分析する。 練習形式 ・4レーンで練習を実施し、各レーンにICT機器を2台ずつ配付し撮影 ・撮影は砂場の外側から実施 ・10m助走 自己のフォームの映像から課題を分析し、次の跳躍で修正を試みる。(分析シートに記録する) ICT機器（3・4列用） 4列目（整列時） 3列目（整列時） 2列目（整列時） 1列目（整列時） ICT機器（1・2列用） 砂場 25分	●踏み切り動作に関して、次の4点を指導する。 ・タン・タターンのリズムで最後の歩幅を短く、力強い踏切をする。 ・腰高を保った状態で踏み切る。 ・踏み切りの際に、前傾姿勢にならず胸を張り、視線を斜め前方に向ける。 ・振り上げ足のもと踏み切り足側の腕を斜め前方に引き上げる。 ●助走距離を限定し、踏み切り局面のみに集中させる声掛けを行う。 ●適宜、整地を行わせ、安全な状態を確保する。 ●踏み切り局面のポイントを声掛けし続け、生徒への意識づけを促す。	○態（観察） ○知（観察） ○思（観察） ○思（観察シート）
まとめ 5分	後片付け 客観的に見た自分のフォームから分析した課題を修正できたかを話し合う。 本時の活動の振り返りを行う 挨拶・解散		○態（観察） ○思（観察）