

第1学年保健体育科学習指導案

神戸市立本山中学校 1年1, 2組

男子40名女子38名 計78名

場所 グランド

授業者 松垣 浩二 長尾 雅人

1. 単元名 陸上競技 (ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び)

2. 単元について

(1) 教材観

陸上競技は、「走」「跳」などの運動で、巧みに体を操作しながら合理的で心地よい動きを身につけ、自己の目指す記録を達成したり、仲間と走の「速さ」や「タイム」、跳躍の「距離」「高さ」を競い合うことの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

(2) 生徒観

中学校入学時、男子は、運動能力があまり高くなく、個人差が大きい。しかし、学習意欲が高く、学年が上がるにつれての技能の向上には目を見張るものがある。また、男女とも体を動かすことが好きな生徒が多く、積極的に課題に取り組む姿が見られる。

自分のことに関しては、一生懸命取り組むが、友人や仲間に対しては、やや思いやりに欠ける場面が見受けられる。本単元においても互いに思いやり、協力する姿勢を身につけさせていきたい。

(3) 指導観

小学校でも、走り幅跳び・ハードル走は学習してきているが、今回は自分の動作を把握させることを主眼におき指導を行いたい。

- ① 準備運動にスピード フット ラダーを取り入れ、普段行なわない動きをさせると共にコワの強化をさせる
- ② 互いに空中姿勢をチェックさせ、助言しあいながら自分のフォームも意識させる。
- ③ チームで協力し、練習・測定を行なわせ、協力する姿勢を身につけさせる。(ソーシャルスキルトレーニング)
- ④ 練習場所や用具に対して互いに声をかけ合ったりして安全に注意する姿勢を身につけさせる。
- ⑤ 記録に挑戦する姿勢を身につけさせる。

3. 単元の目標

【関心・意欲・態度】

- ・ 自他の健康、安全に注意し練習に取り組む。
- ・ 運動の特性に関心を持ち、積極的に練習に取り組み、協力して測定をする。
- ・ 準備、後片付けを協力して行う。

【思考・判断】

- ・ 自分の能力に適した目標や課題を発見し、解決を目指して工夫した練習をする。
- ・ 学習ノート、個人カード、図解中学体育を積極的に活用する。
- ・ クループの他のメンバーの助言をしたり確かめ合ったりする。

【技能】

- ・ 自分にあったりズムや走り方で助走ができるようにする。
- ・ 合理的な空中動作を身につける。

【知識・理解】

- ・ 合理的な助走や空中動作の仕方や仕組みを理解している。
- ・ 用具の正しい使い方を理解している。
- ・ 測定の方法を理解している。

4. 陸上競技（ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び） 単元計画

	時間	項目	内容
1	1時間目	オリエンテーション	競技種目の説明 グループピング グループノート、個人カードの活用方法の説明
	2時間目 ～ 4時間目	ハードル走・走り幅跳び・走り高跳びの練習と測定	各種目の練習内容の確認 測定方法の確認 用具の使い方の習得
	5時間目 6時間目 (本時)	練習と測定	A、Bグループ：ハードル走 C、Dグループ：走り幅跳び E、Fグループ：走り高跳び
2	7時間目 8時間目	練習と測定	A、Bグループ：走り高跳び C、Dグループ：ハードル走 E、Fグループ：走り幅跳び
	9時間目 10時間目	練習と測定	A、Bグループ：走り幅跳び C、Dグループ：走り高跳び E、Fグループ：ハードル走
	11時間目	練習と測定 陸上競技のまとめ	グループで種目を選択 授業を振り返って、自己評価をする。 来年度の課題を見つけさせる。

5. 本時の評価の観点と評価規準

【関心・意欲・態度】

- ・ 自他の健康、安全に注意し練習に取り組む。
- ・ 積極的に練習に取り組み、協力して測定をする。

【思考・判断】

- ・ 自分の能力に適した課題解決を目指して、工夫した練習をしている。
- ・ アドバイスカードの活用により、自他の課題解決をする。

【技能】

- ・ 自分にあったリズムや走り方で助走ができるようにする。
- ・ 合理的な空中動作を身につける。

【知識・理解】

- ・ 用具の正しい使い方を身につける。
- ・ 測定の方法を身につける。

