

保 健 体 育 科 学 習 指 導 案

単元名「陸上競技 走り高跳び」〔学指要領：C 第2学年 才〕

令和〇年〇月〇日（〇） 第〇校時 校庭
〇〇立〇〇中学校 2年〇組 〇名 指導者 〇〇 〇〇

I 単元の構想

1 単元の目標及び生徒の実態

	目 標	生徒の実態
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、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。 走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと 	<ul style="list-style-type: none"> 走り高跳びの技術の名称や行い方を理解している生徒は少ないので、行い方を理解した上で、基本的な動きや効率のよい動きを身に付ける必要がある。
思考力、判断力、表現力等	<ul style="list-style-type: none"> 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の課題を見付け、課題解決に向けて取組を工夫できる生徒が多い。
学びに向かう力、人間性等	<ul style="list-style-type: none"> 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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に取り組むことができる生徒が多い。また、分担した役割を果たすことのできる生徒も多い。

2 評価規準

知識	<ul style="list-style-type: none"> ①自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②技術の名称や「助走」「踏み切り」「空中動作」における動きのポイントを理解している。
技能	<ul style="list-style-type: none"> ①跳躍の頂点とバーの位置が合うように、リズムカルな助走から自己に合った踏切位置で強く踏み切ることができる。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②提供された練習方法から、自己の課題に応じて動きの習得に適した練習方法を選んでいる。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ①勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ②分担した役割を果たそうとしている。 ③健康・安全に留意している。

3 指導及び評価、ICT 活用の計画（全7時間：本時第5時）

時	学習活動	知	技	思	態
1	<ul style="list-style-type: none"> 単元の課題及び学習の流れを理解し、目標記録を設定したり、競技規則を知ったりする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 単元の課題 リズムカルな助走から力強く踏み切り、大きな動作で跳び、記録に挑戦したり、仲間と競い合ったりしながら、走り高跳びを楽しもう。 </div>	①			
2	<ul style="list-style-type: none"> 跳躍の手本の動きから、各局面「助走」「踏み切り」「空中動作」の動きのポイントを見付ける。(a) 	②			
3	<ul style="list-style-type: none"> 跳躍練習を通して、自己の課題を把握し、解決方法を考えたり、練習を選択したりする。 			②	③
4	<ul style="list-style-type: none"> 仲間との跳躍練習を通して、「助走」「踏み切り」「空中動作」の技能を高める。 		①		②
5	<ul style="list-style-type: none"> 課題「助走」「踏み切り」を選択し、仲間と意見交流しながら、解決に向けて練習する。(b) 			①	
6	<ul style="list-style-type: none"> 自己の跳躍や記録会の競技規則・運営方法等を確認し、記録会に向けて準備する。 				①
7	<ul style="list-style-type: none"> 記録会を実施し、単元を振り返り、学習状況を自己評価する。 	総括的評価			

*活用するコンテンツ等：(a) 動画コンテンツ「〇〇〇〇」 (b) 動画比較アプリ「□□□□」

4 単元の価値 ※別紙参照

II 本時の学習 (5/7)

1 ねらい 課題別のグループにおいて、課題の解決に向けて話し合う活動を通して、動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができるようにする。

2 展開

<p>主な学習活動 予想される生徒の意識 [S]</p>	<p>○指導上の留意点 ◆評価項目 (観点)</p>
<p>1 前時の学習を振り返り、本時のめあてをつかむ。(5分)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><めあて> 課題別のグループ練習で、仲間に課題や出来映えを具体的に伝えよう。</p> </div> <p>S : 前の時間は助走がうまくいかなかったので、今日は助走の練習を選択して、仲間に課題や出来映えをわかりやすく具体的に伝えたいな。</p>	<p>○前時の学習とのつながりを意識して授業に取り組めるように、前時の跳躍の様子を動画で用意し、個人の課題について問いかける。</p> <p>○課題を確認でできるように、正しい動きの跳躍の動画を用意し、各局面「助走」「踏み切り」「空中動作」の動きのポイントを掲示しておく。</p>
<p>2 サーキット運動(基礎体力要素)とドリル練習(基礎技能要素)をローテーションで行う。(10分)</p> <p>S : 接地している時間が短くなるように、素早くジャンプしてみようかな。</p> <p>S : スキップでは、腕と膝の振り上げを大きくして、タイミングを合わせる事が大切だな。</p>	<p>○準備や行動を素早くできるように、タイマーで時間を設定する。</p> <p>○生徒一人一人の動きを把握し、正しい動きで運動やドリルができるように、必要な支援や助言を行う。</p> <p>○運動やドリルの目的が理解できるように、跳躍に必要な体力や技能と関連させながら説明する。</p>
<p>3 グループで課題別(助走・踏み切り)練習を行う。(20分)</p> <p>S : 助走でスピードを出しすぎると踏み切れないから、リズムを重視して徐々にスピードを上げてみよう。</p> <p>S : 力強く踏み切るために、足裏全体で地面を押しすようにして、素早く足と腕を振り上げてみよう。</p>	<p>○仲間に課題や出来映えを具体的に伝えられるように、動きのポイントを問いかけ、見る視点やつまずきの事例を確認してから練習するよう促す。</p> <p>○撮影した動画に、課題や出来映えを記入して共有できるように、グループで役割を分担するよう促す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆評価項目 (思①) 授業の様子及び動画に記入した記述から、「動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題を伝えているか」を評価する。</p> </div>
<p>4 グループで跳躍練習を行う。(10分)</p> <p>S : 助走から踏切までがスムーズになった。</p> <p>S : 足裏全体で踏み切ったら、前より体が浮いたような感じがした。</p>	<p>○ドリル練習で身に付けた動きや課題別練習で改善してきた動きを実感できるように、ローテーションで跳躍を撮影し、確認できる場を設定する。</p> <p>○よい跳躍がイメージできるように、動きのよい生徒の跳躍を見る活動を設定し、動きのよさについて質問しながら解説する。</p>
<p>5 本時のめあてに対して、学習内容を振り返り、学級全体で共有する。(5分)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><振り返り> S : ICTを使って、動きのポイントと仲間の動きを比較することで、課題が明らかになったので、具体的に伝えることができた。今後は、こう動いたらよいというアドバイスができるようになりたい。</p> </div>	<p>○めあてが達成できたかを問いかけ、気付いたことや課題と感じたこと等を振り返り、学習シートに入力するよう促す。</p> <p>○振り返りの内容を学級全体で共有できるように、入力内容を確認するとともに、しっかり学習内容を振り返り、学習シートに入力できたことを称賛する。</p>

(別紙)

4 単元の価値

陸上競技は、「走る」、「跳ぶ」及び「投げる」などの人間のもつ基本的な運動で構成され、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の学習をしている。

中学校では、小学校での学習を踏まえ、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、基本的な運動能力や体力の維持・向上につなげ、陸上競技の特性を味わえるようにする。