

第3学年保健体育科学習指導案

日時：令和4年11月9日（水）5校時

学級：花巻市立花巻中学校3年1組

会場：体育館

授業者：教諭 石川 顕貴

1 単元名

C陸上競技 オ 走高跳

2 単元について

(1) 生徒について

事前アンケート

	ある		ない	
走り高跳び経験	16人		15人	
走り高跳びは楽しみですか	とても楽しみ	楽しみ	どちらかと言うと楽しみじゃない	楽しみじゃない
	8人	13人	10人	0人
走り高跳びで不安なことや難しそうなことはありますか。	<ul style="list-style-type: none"> ・棒に当たらないように跳ぶのが難しそう。幅跳びのように空中動作が難しそう。 ・背面跳びや、歩数などタイミングよく跳ぶのが難しそう。 ・背面跳びが難しそう。高跳びで捻挫をしたことがあるから不安。 ・棒を跳び越えるときの体勢があまり分かっていない。 ・バーを超えることが難しそうでぶつかって怪我をしないか不安。 ・単純に棒を跳び越えられるかが不安。少しずつ棒の高さを高くなるのに対して、それを跳び越えるのが難しそう。 			
どんな高跳びの学習にしていきたいですか。	<ul style="list-style-type: none"> ・目標をもって、目標を達成するために楽しみながら努力していきたい。 ・安全にけがの無いように、自分の記録を伸ばせるようにしたい。 ・棒に当たったら痛いときもあるし、引っかかるのも怖いけど、恐怖心をなくしてできるようにになりたい。 ・自分の形がどうなっているかが分からないから、お互いにアドバイスしあって、技術を高めていきたい。 ・ただ跳ぶことだけではなく、上手な人やポイント・アドバイスを自分のものにしてできるように。 ・最初に跳んだ記録を超えていきたい。小学校の時の記録を超えられるように自分から積極的に参加できるように頑張りたい。 ・だんだんと記録が伸び、高跳びの魅力を知ることができる学習。 ・ルールを知り、そしてどのようにしたら自分の記録を超えるのか、考えられる学習にしたい。 ・少しでも高くきれいに跳べるように、上手な人をよく見て練習する。 ・怪我のないように、しっかりと歩数や跳んだ時のフォームを確認すること。 			

全体的に大人しく積極的に発言はしないが、運動について興味・関心や知識・理解力があり一生懸命に活動している。グループ活動では、単発的な指摘はできるが、それが活発な意見交換へとつながらないことが多い。また、経験や得意、不得意等の運動に対しての意欲の差が大きい現状と男女共修であることや、高跳びにおいてケガの不安、恐怖感を持っている生徒たちがいることがアンケートからうかがえる。

本授業では、お互いにアドバイスをし合い、技能向上に活かしたいとアンケートあるように、走り高跳びの課題を教え合いによって解決するように手立てを組みたい。自分に適した方法で子どもたちが、互いにアドバイスを続けられることができるよう工夫する。また、ケガの不安や恐怖感を取り除くために、段階的に練習のレベルを上げたり、教具の工夫を行うことで、子どもたちが積極的に挑戦し、それぞれの目標達成に向けた学習に取り組むことができるようにする。

(2) 教材について

陸上競技は「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや、喜びを味わう運動である。陸上競技では、自分の記録が時間や距離・高さなどの客観的な数量で表されることから、到達度や勝敗をはっきり認識することができる。したがって自分の目標とする記録に挑戦したり、相手と競争したりする過程において、自分の力を十分に発揮できたときには楽しさや喜びを味わうことができる。しかし、運動能力や体格等で劣る生徒にとってはそれらが直接記録や勝敗に影響するため、個人差や能力差も顕著である。特に、運動能力や体格等で劣る生徒にとっては苦手意識を持ちやすく、苦痛を伴う運動になりかねない。個人の目標に挑戦しつつ、仲間と取り組むことで運動を楽しみながら活動することもねらいとする。

(3) 指導について・研究との関わり
主体的・対話的で深い学びの実現に向けた工夫点等

①学習の見通し

【授業の流れの可視化】【学習のゴールの明確化】

板書で授業の流れの可視化、学習ゴールの明確化を通して、生徒自身が学習の流れをつかみ主体的に動けるようにする。

②学習課題を解決するための学習活動

【体育の見方・考え方】【ICTの活用】【体との対話】

自己の適性等に応じた多様な関わり方『する・みる・支える・知る』を実現していくために、生徒が客観的に自己や仲間を観察したり、試行錯誤を繰り返したりしながら、課題解決を図る場面をつくる。

③学習の振り返り

【自己評価活動】

学習プリントを使って、本時の振り返りを分かりやすくし、次回の動機付けをしやすくする。

(4) 単元の日標

【知識および技能】

- ・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。
- ・走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。

【思考力、判断力、表現力等】

- ・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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。

【学びに向かう力、人間性等】

- ・陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任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大切にしようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

(5) 単元の評価規準

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
<p>①陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて具体例を挙げている。</p> <p>②技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高められることを理解している。</p> <p>③自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり、書き出ししたりしている。</p>	<p>①リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳んでいる。</p> <p>②背面跳びでは踏み切りの3～5歩で弧を描くように走り、体を内傾するようにして踏み切っている。</p>	<p>①選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> <p>②提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>③体力や技能の程度、性別の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見つける。</p>	<p>①陸上競技の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間とお互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。</p> <p>③健康安全を確保している。</p>

(6) 指導と評価の計画

時	学習活動	観点				評価規準【評価方法】
		知	技	思	態	
1	オリエンテーション 高跳びの行い方を理解し、自己の現状を知る。	①			① ②	・①【学習カード】 ・①②【観察】
2	はさみ跳びでの技能向上1 前回よりも高く跳ぶためのポイントを知り、実践にいかす。		①			・①【観察、記録】
3	はさみ跳びでの技能向上2 はさみ跳びの助走・空中動作を確認し、リズムカルな跳躍を目指す。	①		①		・①【観察、学習カード】 ・①【学習カード】
4	はさみ跳びでの技能向上3 記録会を通して、自己の成長を確認する。		①		②	・①【観察、記録】 ・②【観察】
5	背面跳びの習得1 安全な行い方を身に付けつつ、背面跳びに挑戦する。	②			③	・②【観察】 ・③【観察】
6 (本時)	背面跳びの習得2 バーを背中でクリアしていくための空中での体の動き方について、仲間と交流しながら理想的な動き方を見つけていく。	③		①		・③【学習カード、観察】 ・①【学習カード、ICT活用】
7	背面跳びの技能向上1 バーと体の距離をとり、さらに伸び上がるような跳躍を行うための動き方を知り、実践にいかす。	②	②			・②【学習カード、観察】 ・②【観察】
8	背面跳びの技能向上2 助走・空中動作を向上させるために、繰り返し練習を行う。		②			・②【観察】
9	走り高跳び記録会 記録会を通して、自己の成長を確認する。	総括的評価 ※跳躍の変容を見取り、技能の向上を確認する。				
10	振り返り 自己の取組から、授業の振り返りを行い、自己評価をする。	①		①		・①【学習カード ICT活用】 ・①【観察】

3 本時について

(1) 目標

選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力)

(2) 評価規準

選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。(思考力、判断力、表現力)

(3) 本時の指導構想(研究主題との関わり)

・いわての授業づくり3つの視点について

①学習の見通し

【時間の構造化】

授業の流れ、学習形態等を示し、生徒達がスムーズに動けるように促す。

②学習課題を解決するための学習活動

【主体的・対話的で深い学びの実現に向けた工夫点】

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程をとって、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する。

ICTを活用する→客観的に場面を観察し、自己や仲間の課題解決にいかしやすくする。

③学習の振り返り

【自己評価活動の充実】

学習プリントを使って、本時の振り返りを分かりやすくし、次回の動機付けをしやすくする。

(4) 展 開 (6/10 時間)

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価
導入 10分	<p>1 集合・整列・挨拶 準備運動</p> <p>①ペアで背中を合わせて反る。 ②用具を使って背中を反る。</p> <p>2 跳躍ドリル</p> <p>①引き上げ(膝) ②引きつけ(リードレッグ) ③スキップ ④大きなスキップ</p> <p>3 前時の確認</p>	<p>・ホワイトボードに授業の流れを提示し、本時の見通しをもたせる。</p> <p>・継続した姿勢づくり ポイント：頭を落とす、アゴを突き出す 胸を開く、おへそを上げる。</p> <p>・跳躍ドリルは、継続して行い動きづくり ポイント：肩で吊る</p> <p>・空中姿勢に挑戦したこと、難しかった点を確認する。</p>	
<p>学習課題 バーを背中でクリアしていくための空中での体の動き方について、仲間と交流しながら理想的な動き方を見つけていこう。</p>			
展開 30分	<p>4 活動①動画から課題分析</p> <p>・前回の自分達の動画と、お手本動画を見比べる。</p> <p>・理想的な空中姿勢のポイント(共通言語)は何かを確認する。</p> <p>・生徒個人のコツ(感覚)を共有しあう。</p> <p>5 活動②課題に応じた練習を選択する。</p> <p>重点課題練習 空中姿勢の獲得</p> <p>①高い位置+動画撮影 ②3歩両足背面+動画撮影 ③その場斜め跳び(補助あり) ④背面姿勢づくり(用具、補助あり)</p>	<p>10分</p> <p>・仲間の動画と、お手本を見比べて課題点を探す。</p> <p>課題例</p> <p>・跳躍したときに、頭が下がっていない。 ・おへそが上を向いていない。 ・踏切の時に腰が上がっていない →今回の課題ではないので、空中姿勢に注目させる。</p> <p>※バーの高さは低い位置から設定する。 個人に合わせて、バーは適宜外す。</p> <p>重点課題練習 20分</p> <p>・跳躍時には背中を丸めない。腰が抜けたらアゴを引く</p>	<p>◇選択した運動について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができたか。(思考・判断・表現)【学習カード】</p>
終末 10分	<p>6 本時の振り返り</p> <p>・前回の授業と今回の出来映えから感想を発表し合う。(グループ活動)</p> <p>・学習シートに記入し、撮影して提出を行う。</p> <p>・次回の連絡 3歩助走から跳躍にチャレンジする。</p>	<p>・お互いに確認しあったポイント・コツに触れながら、次回気をつけたいことを書き出す。</p>	

持ち物：学習ファイル、教科書、タブレット

用具：高跳び一式、バランスボール(姿勢づくり)、セーフティマット、コーン(場所作り)