

保健体育科学習指導案

大阪府立登美丘高等学校

授 業 者：指導教諭

実 施 日：平成 25 年 11 月 6 日（水）

6 時限 14:15～15:05

実施場所：グラウンド(雨天時は体育館)

対 象：第 1 学年 1・2 組 男子 39 名

1 単元 陸上競技（短・中距離走）

2 単元目標

- ① ルールやマナーを守り、分担した役割を果たし、健康・安全を確保して自主的に取り組もうとしている。
(関心・意欲・態度)
- ② 自己や仲間の課題に応じた目標や記録を設定し、強靱な精神力・体力の育成の足掛かりを作る。(思考・判断)
- ③ フライングのない正しいクラウチングスタートを習得し、地面を力強くキックして、加速することができる。(技能)
- ④ お互いに協力し、次走者のスピードが低下しないようタイムロスのないバトンの受け渡しができる。(技能)
- ⑤ 技術の名称や行い方、計測の方法、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。(知識・理解)

3 教材観

陸上競技は、走る、跳ぶ、投げるという基本的な運動を自分の能力の限界まで出して競い合うスポーツである。つまり、自己への挑戦であり自分自身を高める事もさることながら、その過程においては、互いに励ましあうなど協力して練習に取り組むことが重要である。ねらいを理解し、学習していくことは、生涯にわたって運動に親しむ態度を養えるであろう。

4 生徒観

略

5 本時の目標

- ・ 体育委員を中心に、ランニング・ラジオ体操等を集団行動としてしっかりと行う。(関心・意欲・態度)
- ・ 改善点を考え、思考錯誤をしながらダッシュマークを探し、スピードを生かしたバトンパスができるようにチームで協力している。(思考・判断)

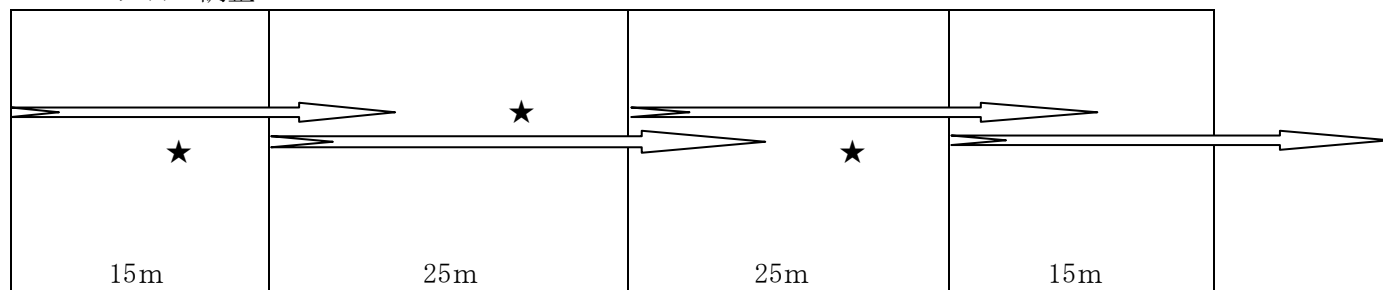
6 単元計画（全 10 時間） ※⑤が本時

時限	授業内容	関・意・態	思・判	技能	知・理
1	クラウチングスタート（スタブロなし）、バトンパス基礎	①			⑤
2	クラウチングスタート（スタブロ有り）、バトンジョグ			③	
3	100m走 練習・計測		②	③	
4	バトンジョグ・バトン流し				
⑤	トップスピードでのバトンパス	①	②		
6	80mリレー計測			④	⑤
7	1500m計測		②		
8	エンドレスリレー100m×5			④	
9	1500m計測		②		⑤
10	200m×7本	①	②		

7 本時の指導

日時	平成 25 年 11 月 6 日 (水) 第 6 限目		全体 10 時間中 5 時間目	
学年・組	第 1 学年 1・2 組 男子	人数	39 名	
場所	グラウンド	用具	バトン 20 本	
単元	陸上競技 (短・中距離走)			
段階	時間	学習内容	学習活動	教員の支援と留意点及び評価の観点 (●)
導入	15 分	集合・整列 挨拶 ランニング 準備運動 補強運動 ストレッチ 挨拶・点呼	体育委員の指示で (4 列横隊で整列する ・ グラウンド 2 周ランニング ・ ラジオ体操第 2 ・ 腕立て伏せ、腹筋、背筋 各 20 回) ・ ストレッチ (下腿を中心に) 出席点呼・体調確認	体調・授業に取り組む意欲の確認 ● 規律ある集団行動 リーダーとリーダーを支えるフォロワーが協同して活動内容を高めあい積極的に準備運動を行っている。 (関心・意欲・態度)
展開	30 分	集合・整列 本時の説明 バトンジョグ バトン流し ダッシュマークの調整	・ 4 列横隊で集合し本時の説明を聞く。 ・ トラック半分の周回を 4 人 1 チームでバトンジョグさせ、改善点を考える。 ・ 快調走でバトンパスをする。 ある程度のレベルに達したら、チームで再度確認を行う。 ・ 約 80m で 1 ～ 4 走までトップスピードでバトンパスをする。 ・ 16 足長を基準にマークを調整する。 ・ バトンが渡らなかったら、止まってバトンをもらい、マークより 10m 下がり、次の走者にバトンパスする。 (一斉に 2 ～ 3 本) (時間があれば、1 チームずつ 2 ～ 3 本)	・ 前回の練習の確認と本時の練習のつながり、発展を理解させる ● 留意点を意識し、チームでアドバイスをしている。(思考・判断) ・ 第 1・3 走者は右手、2・4 走者は左でバトンを持ち、持ち替えない。 ・ 腕は肩の高さまで上げ、手のひらを相手に向ける。 ・ 大きな声「ハイ」をかけ、バトンの先を少し上げ押し込むように渡す。 ・ 4 人の間隔は常に一定にする。 ・ 走順は意図を持って、変えても良い。 ・ マークまで前走者が来たら、前を向いて全力で走り、「ハイ」の声で手を上げバトンを受け取る。 ・ 詰まればマークを拡げ、渡らなければ、縮める。
整理	5 分	集合 整理体操 まとめ 次回連絡	・ ジャンプ、膝屈伸、伸脚、アキレス腱、肩回し、深呼吸	・ 怪我人、体調不良者がいないかの確認

ダッシュマーク★の調整



1 走スタート

2 走入口

3 走入口

4 走入口

雨天時の指導案

日時	平成 25 年 11 月 6 日 (水) 第 6 限目		全体 10 時間中 5 時間目	
学年・組	第 1 学年 1・2 組 男子	人数	39 名	
場所	体育館	用具	バトン 20 本	
単元	陸上競技 (ハードル走)			
段階	時間	学習内容	学習活動	教員の支援と留意点及び評価の観点 (●)
導入	15 分	集合・整列 挨拶 ランニング 準備運動 補強運動 ストレッチ 挨拶・点呼	体育委員の指示で ・ 4 列横隊で整列する ・ 体育館 10 周ランニング ・ ラジオ体操第 2 ・ 腕立て伏せ、腹筋、背筋 各 20 回 ・ ストレッチ (下腿を中心に) 出席点呼・体調確認	体調・授業に取り組む意欲の確認 ● 規律ある集団行動 リーダーとリーダーを支えるフォロワーが協同して活動内容を高めあい積極的に準備運動を行っている (関心・意欲・態度) ・ ジョギング時の注意点を説明しながら走らせる。 ① 腰の位置を高く ② 踵着地、つま先キック ③ 前後に大きく腕を振る
展開	30 分	集合・整列 本時の説明 バトンジョグ バトン流し 2 人バトンパス	・ 4 列横隊で集合し本時の説明を聞く ・ 体育館を 4 人 1 チームでバトンジョグさせ、改善点を考える。 ・ 快調走でバトンパスをする。ある程度のレベルに達したらチームで再度確認を行う。 ・ トップスピードでバトンパスをし、ダッシュマークの調整をする。(3～4 本)	・ 前回の練習の確認と本時の練習のつながり、発展を理解させる ● 留意点を意識し、チームでアドバイスをしている。(思考・判断) ・ 第 1・3 走者は右手、2・4 走者は左でバトンを持ち、持ち替えない。 ・ 腕は肩の高さまで上げ、手のひらを相手に向ける。 ・ 大きな声「ハイ」をかけ、バトンの先を少し上げ押し込むように渡す。 ・ 4 人の間隔は常に一定にする。 ・ 走順は意図を持って、変えても良い。 ・ マークまで前走者が来たら、前を向いて全力で走り、「ハイ」の声で手を上げバトンを受け取る。 ・ 詰まればマークを拡げ、渡らなければ、縮める。
整理	5 分	片付け 集合 整理体操 まとめ 次回連絡	・ ジャンプ、膝屈伸、伸脚、アキレス腱、肩回し、深呼吸	・ 怪我人、体調不良者がいないかの確認