

保健体育科 学習指導案

府立 ○○ 高等学校

授業者 ○○ ○○

1. 日 時 令和○年○月○日 (○) 第○時限
2. 場 所 グラウンド
3. 学年・組 第2学年○組 (40名)
4. 科 目 体育
5. 単元(題材)名 陸上競技(長距離走)

6. 単元(題材)の目標

(1) 【知識及び技能】

陸上競技(長距離走)について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、陸上競技(長距離走)特有のペースの変化に対応して走るための技能を身に付けることができるようにする。

(2) 【思考力、判断力、表現力等】

生涯にわたって運動を豊かに継続するための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取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

(3) 【学びに向かう力、人間性等】

陸上競技に主体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こゝと、役割を積極的に引き受け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こゝとや、健康・安全を確保することができるようにする。

7. 教材観

記録の向上や競争を通して多様な楽しさや喜びを味わうことができる種目である。また、高等学校卒業後も体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでも親しむことができる生涯スポーツとして取り組まれたり、長距離走で代表される「マラソン」は大阪でも国際大会が実施されたりするなどしており、「する、みる、支える、知る」の多様な関わりと関連付けやすく、「豊かなスポーツライフを継続すること」に直結しやすい種目である。

8. 生徒観(省略)

9. 指導観

「知識及び技能」については、体力の向上をめざして単に反復学習を行うだけでなく、知識としてピッチやストライドなどの走法を教え、それを意識して走る機会を各時間に設け、ヤマ場となる記録会で、ペースの変化に対応して走ることができるように指導していく。

「思考力、判断力、表現力等」については、課題解決に向けて考えたことを他者に伝えることができるようにするために、設定した個人やクラスの目標を達成するためのラップタイムの設定・計測を行い、その結果から明らかになった課題や解決策をお互いに伝え合う場面を設定するなどして指導していく。

「学びに向かう力、人間性等」については、長距離走に主体的に取り組むとともに、公正、責任、共生などの意欲

や健康・安全を確保するために、ルールやマナーを大切にしようとし、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする姿が現れやすい記録会を設定するなどして指導していく。

また、実技に参加できない生徒には「みる、支える、知る」の観点で自己状況に応じた活動ができる機会を設定し指導していく。

10. 単元（題材）の評価規準

知識・技能【a】	思考・判断・表現【b】	主体的に学習に取り組む態度【c】
<p>【知識】</p> <p>①陸上競技（長距離走）では、各種目の局面ごとに技術の名称があり、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や安全で合理的な練習の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技の運動種目によって必要な体力要素があり、その運動種目の技能に関連させながら体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 ・課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて、学習した具体例を挙げている。 <p>【技能】</p> <p>②自分で設定したペースの変化や</p>	<p>①長距離走について、自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘している。</p> <p>②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。</p> <p>③陸上競技（長距離走）の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見つけている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。 ・練習や競技会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。 ・練習や競技会の場面で、自己や仲間の活動を振り返り、よりよいルールやマナーについて提案すること。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて仲間とともに陸上競技を楽しむための調整の仕方を見つけている。 	<p>①役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。</p> <p>②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技（長距離走）の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・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している。 ・危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。

仲間のペースに応じて、ストライドやピッチを切り替えて走ることができる。		
-------------------------------------	--	--

11. 単元（題材）の指導と評価の計画（全7時間）

時	学習内容・学習活動	評価の観点			評価方法等
		a	b	c	
第1時	オリエンテーション ・長距離走の目標について確認する。 ・単元を通じた学習の流れについての見通しをもつ。				
第2時	800m走 ・様々な走法について学ぶ。 ・目標タイムの設定やラップタイムの計測方法について学ぶ。	①			a：課題プリント
第3時 (本時)	1,600m走 ・自己や仲間の動きを分析する。 ・自己や仲間の新たな課題を発見する。		① ②		b：振り返りシート、観察
第4時	1,600m走 ・ピッチやストライドを切り替えて走る。 ・ペアの記録を取り、課題や良い点、修正点を伝える。	②		①	a：観察 c：観察
第5時	30分間走 ・自己や仲間の動きを分析する。 ・自己や仲間の新たな課題を発見する。		① ②		b：振り返りシート、観察
第6時	30分間走 ・自分の設定したペースに合わせて走る。 ・ペアの記録を取り、課題や良い点、修正点を伝える。	②		①	a：観察 c：観察
第7回	15分間走 ・設定したペースの変化に応じて、走法を切り替えて走る。 ・生涯にわたって楽しむための関わりを見つける。 ・自分の設定した課題に挑戦する。	②	③	②	a：タイム b：振り返りシート、観察 c：観察

※①～③は「10. 単元（題材）の評価規準」に示した各観点の評価規準の総括的評価（記録に残す評価）

※形成的評価（指導に生かす評価）については、単元を通じて継続的に行っている。

12. 本時の展開

(1) 本時の目標

自己や仲間の課題を発見し、その課題における解決策について考えたことを他者に伝えることができるようになる。

(2) 本時の評価規準

課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。[b]

自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を伝えている。[b]

(3) 本時の準備物

タイマー、記録用紙、ホイッスル、振り返りシート

(4) 本時の学習過程

時間	学習内容	生徒の学習活動	教員の働きかけや 生徒に投げかける問い	予想される生徒の姿	評価規準 (評価方法等)
導入	1. 挨拶・点呼 2. ラジオ体操・補強運動、ストレッチ		<ul style="list-style-type: none"> 言葉かけや顔色等を確認して、体調確認をする。 学習に主体的に取り組めるように言葉かけをする。 		
展開	1. 本時の目標の確認 2. 各自ウォーミングアップ 3. 1,600m走	<ul style="list-style-type: none"> 本時の目標を踏まえ、個人の目標を立て、仲間と共有する。 自分に合ったペースや走法を確認する。 ペアになり前後半で取り組む。 ペアのペースや走法を確認する。 ペアのタイム・ラップタイムを記録する。 	<ul style="list-style-type: none"> 前回までの学習を参考にして、自分の目標を明確にするように促す。 「目標を達成するには、どのようなペースや走法が効果的か」という問いを投げかける。 ラップの取り方がわからない生徒のフォローをする。 ペースや走法について、ペアにアドバイスを与えられるように促す。 	<ul style="list-style-type: none"> 前回までの学習の振り返りを参考に、自分の目標を立てている。 目標を達成するために、どのようなペースや走法が効果的か仲間と相談している。 仲間と相談したペースや走法を実施している。 ペースや走法を意識して取り組む。 ペアのペースや走法について、アドバイスをしている。 	

	<p>4. クーリングダウン</p> <p>5. アドバイスタイム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歩いたり、整理体操をしたりする。 ・記録をもとにペアに新たな課題や良い点、修正点を伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・急に心拍数を落とさないように声かけを行う。 ・課題や良い点、修正点を明確に伝えるように声かけを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に応じたクーリングダウンをしている。 ・積極的に意見の交換をしている。 ・ペアから伝えられた意見を真摯に受け止めている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 [b] 振り返りシート、観察 ・自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を伝えている。 [b] 振り返りシート、観察
まとめ	<p>1. 振り返りシート記入</p> <p>2. 体調確認・挨拶</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・取組みに対する自己評価を振り返りシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアからのアドバイスを参考にして振り返りシートを記入するように促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・達成感を味わい、次回の目標を立てている。 	

(5) 観点別学習状況の評価の判断基準の設定 (本時に総括的評価が伴う場合)

判断基準 評価規準	「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) と判断する生徒に対する指導 のてだて
【b】	ペアの目標タイム、ラップタイムを考慮し、ペースや走法を分析して良い点や修正点を伝えている。	ペアのペースや走法を分析して良い点や修正点を伝えている。	巡回指導を行い、ペースに基づいたラップを一緒に測ったり、走法について考えたりできるように声かけを行う。