

保健体育科学習指導案

令和4年11月 第2学年 指導者 高岩 徹

1 単元名 陸上競技「ハードル走」

2 単元観 ※省略

3 生徒の実態及び指導方針 (男子16名 女子15名 計31名) ※省略

4 研究との関わり ※省略

5 単元の目標

- (1) 自分で何をどのように学べばリズムカルな走りから滑らかにハードルを越せるようになるのか見通をもっと取り組み、局面ごとで上達を実感できるようにする。(知識及び技能)
- (2) 明確な課題を発見し、合理的な解決に向けて練習方法を選択するとともに、自己の考えを他者に分かりやすく伝えることができるようようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- (3) ハードル走に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとすることや、健康・安全に気を配ることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

6 単元の評価規準

(1) 知識・技能

- ① リズムカルな走りから滑らかにハードルを越えることができる。
- ② 局面ごとの動きやポイントについて理解したことを言ったり書き出したりしている。

(2) 思考・判断・表現

- ① 自己の現状から課題を発見するとともに仲間の課題にも気づき、指摘したり助言したりしている。
- ② 練習方法を工夫して合理的に課題を解決する仕方を学ぶことができる。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

- ① 健康・安全に留意しながら、練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。

7 指導と評価の計画 (全8時間)

過程	時間	●ねらい ○学習活動 ☆ ICT活用	知	思	態	◇評価項目<方法(観点)> [記]:記録に残す評価
つかむ	1	●ハードル走の単元の見通しをもてるようにする。 ○オリエンテーション・学習の決まり・学習の流れを理解し、試しの記録会を行う。 ☆初めて試走した動きを動画に納める。			○	◇健康や安全に留意している。 <ワークシート・観察(態②)>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;"> <p>[単元の学習課題]</p> <p>リズムカルな走りから滑らかにハードルを越せるよう、自己の課題を見付け仲間と協力しながらその課題を解決していこう。</p> </div>						
追	2	●第一ハードルまで、ハードリング、イ	○			◇局面ごとの動きやポイントについて

求 す る		ンターバルでの動きやポイントを理解 できるようにする。 ○第一ハードルまでの局面の練習をする。			理解したことを言ったり書き出した りしている。 ＜ワークシート（知②）＞
	3	●ハードリングの局面での動きやポイン トを理解できるようにする。 ○ハードリングの局面の練習をする。	○		◇局面ごとの動きやポイントについて 理解したことを言ったり書き出した りしている。 ＜ワークシート（知①）＞
	4	●インターバルの場面での動きやポイン トを理解できるようにする。 ○インターバルの場面の練習をする。	○		◇局面ごとの動きやポイントについて 理解したことを言ったり書き出した りしている。 ＜ワークシート（知①）＞
	5	●自分の課題を発見することができるよ うにする。 ○三つの局面で自分の課題がどこにある のかを発見する。		○	◇自己の現状から課題を発見してい る。 ＜観察・オクリンク（思①）〔記〕＞
	6 本 時 ・ 7	●仲間と協力しながら、課題の合理的な 解決に向けた練習方法を選ぶことがで きるようにする。 ○三つの局面の中で、課題解決のための 練習方法を選択する。 ☆ストーリーを作成し、自分の成長を整 理しながら蓄積していく。		○	◇仲間の課題にも気付き、指摘したり 助言したりしている。 ＜観察・オクリンク（思①）〔記〕＞ ◇練習方法を工夫して合理的に課題を 解決している。 ＜観察・オクリンク（思②）〔記〕＞
ま と め る	8	●ハードルを越えながらインターバルを 一定のリズムで走り、タイムを短縮す ることができるようにする。 ○記録会を行う。 ☆最初の動画と見比べて自分の成長を実 感する。	○		◇リズムカルな走りから滑らかにハー ドルを越えている。 ＜観察（知①）〔記〕＞

8 本時の展開（6/8時間目）

(1) ねらい

ICTを活用し、自分や仲間の運動の様子を確認する活動を通して、課題の合理的な解決に向けた練習方法を選ぶことができるようにする。

(2) 準備

ホワイトボード、学習資料、ハードル、マーカー、スクリーン、タブレット

(3) 展開

時 間	○学習活動 ・想定する児童（生徒）の意識 ☆ ICT活用	◎研究上の手立て ○指導上の留意点 ●努力を要する児童（生徒）への支援 ◇評価項目＜方法（観点）＞
導 入 5 分	1 準備・準備運動をする。 ○補助運動を行う。 ・補助運動がハードル走のどの局面とつ ながっているのかを意識して行う。	○補助運動がハードル走の運動とつながっているよ う意識できるよう言葉掛けをする。

【本時の学習課題】（めあて） 仲間と協力して、自己の課題解決のための練習方法を選ぼう。		
展開① 13分	2 三つの局面に分かれて練習する。 ○本時の仲間と今の課題と練習方法を伝える。 ・発見した自己の課題からその課題解決のための練習方法を伝えている。「私はインターバルの3歩が安定しないから。マーカーを使って3歩のリズムを覚えたい」 ☆仲間の練習している様子を動画に撮影する。	○選んだ練習が課題解決のための練習になるように前時で練習方法を決めるようにする。 ◎合理的な解決に向けて練習方法を選択できるように学習資料を用意し、場面ごとのポイントを意識させ、生徒自身が少しでも克服できた、できそうだと実感できるようにする。 ◎自分で何をどのように学ばばいいかを明確にするために、オクリンクでストーリーを作成し、自分の成長を整理しながら蓄積できるようにする。 ●恐怖心をもたずに取り組めるように簡単な練習や簡易的なハードルも用意する。
展開② 10分	3 練習が課題解決のための練習になっているか確認する。 ☆自分の運動の様子と参考動画を見比べてイメージをつかんだり、友達に動画を見せながらアドバイスをしたりする。 ・仲間のアドバイスを聞いて、練習を変えたり、もう一度同じ練習を選んだり、違う課題の練習を選択したりしている。 ○仲間と協力しながら、課題の合理的な解決に向けた練習方法を選ぶ。	○課題解決にならない練習を選ばないように、自分の課題をもう一度確認するよう声を掛ける。 ◎仲間とお互いに指摘し合えるようにチェックシートや参考動画を用意し、自ら進んで課題解決のための練習方法を選べるようにする。 ●仲間と的確なアドバイスができるように、三つの局面それぞれの動きのポイントが確認できるものを壁に掲示しておく。 ◇仲間の課題にも気付き、ICTを活用しながら、課題解決のために指摘したり助言したりしている。 <div style="text-align: right;">< 観察（思①） ></div>
展開③ 15分	4 自己の課題解決のための練習をする。 ☆友達のアドバイスや参考動画と見比べたことを生かし、自己の課題解決のための練習方法を選び練習をする。 ・友達のアドバイスを聞いて、練習を変えたり、もう一度同じ練習をしたり、ステップアップした練習をしたりしている。	○選んだ練習が課題解決のための練習になるように仲間と協力しながら練習を行うよう指示する。 ◎合理的な解決に向けて練習方法を選択できるように学習資料を用意し、場面ごとのポイントを意識させ、生徒自身が少しでも克服できた、できそうだと実感できるようにする。 ●恐怖心をもたずに取り組めるように簡単な練習や簡易的なハードルも用意する。
まとめ 7分	5 本時の振り返りを行い学習のまとめをする。 ☆ストーリーの振り返りに、自己の課題がどうなったかを記入する。 ・本時の練習をしたことにより、自己の課題がどうなったのか記入する。「マーカーを使ってハードルの間を3歩でリズムカルに越えられるようになった。本物のハードルでも、踏み切りの位置に注意しながらリズムカルにハードルを越えていきたい」	◎自己の課題から、その課題に適した練習方法を選び、合理的な練習方法を選べた事を振り返ることで、今後も合理的な解決方法を選べるようにする。 ◎自己の成長過程をストーリーに残すことで、自分自身で少しでも上達したことやできるようになったことを実感させるとともに、次の課題の合理的な解決に向け、見通しをもたせる。 ◇自己の課題に適した練習方法を選択し、その課題解決に向け、合理的に練習している。 <div style="text-align: right;">< オクリンク（思②） ></div>

