

保健体育科（中学校2年生）

1 授業の実際 授業校 千葉市立泉谷中学校 授業者 山本英司

(1) 単元名 陸上競技「走り幅跳び」

(2) 本時の目標

- ・グループの他のメンバーの助言をしたり、動きを確かめ合ったりしている。(思考・判断)
- ・課題解決にむけて動きを修正することができる。(技能)

(3) 本時の展開

課程	学習内容と活動	指導上の留意点	評価
はじめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集合・整列・挨拶</li> <li>○準備運動</li> <li>○サーキットトレーニング                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①腹筋②背筋③腕立て伏せ</li> <li>④ランニング</li> </ul> </li> <li>○補助運動                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①両足マーカージャンプ                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・マサイジャンプ</li> </ul> </li> <li>②ミニハードル                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・マサイハイジャンプ</li> <li>・アルミ缶潰しもも上げ</li> <li>・スーパーなキノコジャンプ</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動、体づくり運動を充分に行い主運動への意識づけとさせる。</li> <li>・自他の健康状態を把握する。</li> <li>・安全に留意し、協力して行わせる。</li> <li>・足の裏の着地部分を注意させる。</li> <li>・横から見て、頭からくるぶしまでが一直線になるように意識して跳ばせる。</li> <li>・アルミ缶を潰すイメージしながら、もも上げをさせる。</li> <li>・インターバルを2歩で、跳ばせる。</li> <li>・音のイメージをつけを行い、練習させる(タッターン、タッターン...)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本時の内容と目標の確認をする。</li> <li>・学習ノートに課題を記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回までの活動から課題を見つけさせる。</li> <li>・具体的に課題を見つけられるよう声かけをする。 例)・空き缶を潰す動きを意識をさせ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴム紐を膝で切れるようにする。</li> <li>・柔らかい着地を身につけるために、体操座りの動きを意識させる</li> </ul> </li> </ul>	
なか 30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○既習技の確認をする。</li> <li>・今できる技のポイントを確認しながら練習を行う。</li> <li>○課題の技の練習をする。</li> <li>・グループで、補助やアドバイスをしながら練習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習内容や活動が理解できるように、掲示物と映像を使用して説明する。</li> <li>・仲間の動きを指摘したり、撮影した映像を確認して、自分の課題を明確にさせる。</li> <li>・「活動始め」と「その動きの修正後」と2回に撮影とし、運動量を確保する。</li> <li>・映像の確認場所をコーチングエリアのみとし、安全の確保をする。</li> <li>・コーチングエリア内での確認は、3分以内とし、確認が中心にならないようする。</li> </ul>	◇グループの他のメンバーの助言をしたり、動きを確かめ合ったりしている。(思考・判断)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ICT機器の使い方の確認をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・映像を比較させる。</li> <li>・生徒たちが、課題として練習している動きを撮影し、見本の動きと比較して、動きのアドバイスをする。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ポイントを明確にし、後半の活動をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※つまづいている生徒に対して                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●見本と自分の動きを比較したりや掲示物を見て分析し、動きを工夫させる</li> <li>●動きの簡略化やリズムよく練習させる。</li> <li>●ゆっくりとした動きを練習させる</li> </ul> </li> </ul>	◇課題解決にむけて動きを修正することができる。(技能)
おわり 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○本時の課題の技の出来などを学習ノートに記入する。</li> <li>・集合・整列・挨拶</li> <li>・片づけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習ノートを活用し、本時の振り返りと次時への意欲付けをさせる。</li> <li>・お互いに安全に留意させ、用具の片付けをさせる。</li> </ul>	

1 成果と課題

① ICT機器を活用することで、自らの課題を視覚的に捉えることができ、生徒がより意欲を持って授業に取り組むことができた。