保健体育科学習指導案

実施日　平成22年12月3日（金）3校時
授業クラス　１年１・２組女子(34名)
授業者　下ノ村昌子

１　指導単元　　陸上競技（中・長距離走）

２　単元設定の理由

自分の記録や体力から目標や課題を設定し、それらを解決する学習を通して記録を高めていくことができる単元である。また、チームやペアで協力することにより記録の更新や体力の向上を図ることができる。１２分間走を通して、ペアと協力しながらアドバイスや励ましを積極的にし、ペース配分をしながら長い距離を走ることができる力を養う。

３　単元の指導目標

(1)各自の力に応じた目標を設定させ、安定したペースで走れるようにする。
(2)ペアと協力して、徐々に記録更新ができるように、目標を段階的に設定させ体力の向上を図る。
(3)目標達成のために互いにアドバイスや励ましを行うなど生徒同士の関わりを大切にする。

４　単元の指導計画（１０時間扱い）

１時間目　・オリエンテーション
　　・記録の仕方やアドバイスの仕方について知る（１０分間走）
２時間目　・ラップタイムの計算方法（１２分間走）
　　・効率的な走り方
３～９時間目・各自の能力に適した目標を設定し、目標達成のために互いにアドバイスや励ましを行いながら記録更新を目指す。（１２分間走）
１０時間目　・１０００m走を計測し、４月の記録と比較する。
　　・まとめ

５　単元の評価

（１）Ｂ評価
・互いのアドバイスや励ましをしながら、目標に向けて前向きに取り組むことができる。（関心・意欲・態度）
・ペアの目標と走っている状況から、具体的なアドバイスができる。（思考・判断）
・目標達成のために最後まで走り通すことができる。（技能）
・良い走りについての基本的事項を理解し、走りに生かすことができる。（知識・理解）

（２）支援を必要とする生徒（Ｃ評価）への手だて
・取り組みの中で、ペアのみでなく周囲からの励ましを多く入れ、自分の目標への到達の度合いから評価し、やる気を引き出す。（関心・意欲・態度）
・具体的な指示の仕方を、個別にアドバイスする。例示を示す。（思考・判断）
・取り組みの中で教師や生徒が個別にアドバイスする。（技能）
・学習カードや資料等を活用して理解させるとともに、個別にアドバイスする。（知識・理解）

６　授業改善のポイント

（１）研究主題とのかかわり
ペア同士で互いにアドバイスできる場面を作る。アドバイスの例示を示し、積極的に学び合いができるようにする。

（２）授業評価の結果をふまえての改善のポイント
意欲的に授業に取り組むことができているので、生徒が自己の体力や技能をより高めるための、目標設定の仕方を具体的に指導する。

（３）「言語活動の充実」の観点から

学習カードに具体的なアドバイスの例示を示し、ペアの記録を向上させるための目標確認やペース配分についての打ち合わせを行う時間を設定する。

7　本時の授業　（全１０時間扱い中　　第９時）

（１）本時のねらい

各自の能力に適した目標を設定し、目標達成のために互いにアドバイスや励ましを行いながら記録更新を目指す。

（２）本時の展開

	学習活動	教師の働きかけ	予想される生徒の反応	指導上の留意点（評価）
導入 10分	1　集合・あいさつ 2　準備運動 3　本時の説明 4　グルーピング 5　各自の目標設定	・本時のねらいについての確認をする。 ・ペアの確認と各自の目標の確認	・自分及びペアの目標を知り、ペースの確認をする。 ・目標達成のための手だてを互いに確認する。	・適切な準備運動が行われているか。 ・適切な目標設定ができているか。 ・目標から今日のペースやアドバイスして欲しいことを共有しているか。
展開 35分	6　１２分間走 ねらい 各自の能力に適した目標を設定し、目標達成のために互いにアドバイスや励ましを行いながら記録更新を目指す。	・１周目のペースの重要さを伝える。 ・ラップタイム算出やペース早見表など利用して、具体的なアドバイスをするよう呼びかける。	・１周目の入りのペースが適当か、アドバイスをする。 ・励ましの言葉だけに偏る生徒がいる。 ・ラップタイムから目標との差を伝える。 ・自分の目の前でしか声をかけない。	・目標を達成するために自分の力を出し切っているか。 ・ペアの目標に基づいた具体的なアドバイスができているか。
まとめ 5分	7　ペアで反省 8　まとめ 9　集合・あいさつ 10　片付け	・互いに良かった所や課題を確認させる。 ・走行距離だけでなく、走り方やアドバイスの仕方にも触れさせる。	・走行距離のことを中心に話をする。 ・協力して片付ける。	・目標が達成できたか。 ・ペアのアドバイスを走りに生かすことができたか。

8　授業を終えて

今回の授業では、生徒同士が互いにアドバイスが出来るようにかかわり方や具体的な指示の出し方を工夫した。また、自己や仲間の記録を知らせることにより学習意欲を引き出し、体力の向上を図るということを目指して研究授業を行った。

今回、記録用紙の中に具体的なアドバイスを例示し、どのような声かけが必要かを考えさせたり、毎回の取り組みをまとめたりして、生徒に良い走りにつなげる意識を高めるようにした。その結果、具体的なアドバイスや指示が積極的に行われ、目標の設定の仕方も自分の力に応じて設定できる生徒が増え、記録を見ても全体的に向上していることが分かった。

また、今回はペアを組んで授業を展開したが、グループでの取り組みを行うなどの工夫により更に生徒同士の関わりが増えることが考えられるので、グループ走や色々な練習方法を取り入れていく。