

指導と評価の一体化を明確にした授業づくり

都道府県・指定都市番号	④	記入者氏名	
都道府県・指定都市名		校種・領域	中学校・陸上競技

1. 指導と評価の計画 中学校 第1学年 9時間 領域 陸上競技 単元(種目) 走幅跳

時間	ねらい・学習活動	学習活動における具体的評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
1	【学習1】 オリエンテーション ・学習のねらい、進め方を理解する。 ・陸上競技(走幅跳)の特性を知る。 ・グループ分けと毎時の学習ノートの記入の仕方を 知る。 ・新体力テストの結果を活用し目標設定を行う。	①陸上競技の特性を知り、 練習や記録会でを通して、 全力を出して競技し、目標 を達成した喜びや楽しさを 味わおうとする。	①新体力テストの結果を活 用し、自分やチームの能力 を分析し、実現可能な具体 的な目標記録を設定してい る。		①陸上競技は個人的技能を 中心として、自分の記録や 体力や技能の特徴から、目 標や課題を設定し課題の解 決を目標とすることを言っ たり書いたりする。
2 3 4	【学習2】 ねらい1 ○スピードのある助走を意識して遠くへ跳ぶこと を楽しむ。 ・助走距離や助走の歩数の決定。 ・踏切板に利き足を合わせる。	②互いに協力し、励ましな がら練習や記録会を行おう とする。	②提示された練習や課題を 設定した記録会から課題を 解決するための練習方法を 選んでいる。	①自分にあった助走距離を 見つけることができる。 ②リズムカルでスピードに 乗った助走をすることがで きる。	②学習資料を参考にしなが ら合理的な練習方法、計画 の立て方について具体例を 挙げている。
5 6 8	【学習3】 ねらい2 ・スピードのある助走から力強く踏み切り、目標 記録に挑戦する。	③記録会や測定の場面にお いて、自らの安全や健康に 留意しようとしている。		③足の裏全体で力強く踏み切 ることができる。 ④踏み切り足の反対の足を高 く振り上げることができる。	③陸上競技のルールについ て学習した内容をもとに 言ったり書いたりしてい る。
9	【学習4】 まとめ ・記録会を開催し、これまでの学習の成果を確認 し、自己評価及びグループ内の相互評価を行う。	④記録を分析し、互いの評 価を適切に行おうとしてい る。	③提示された練習や記録会 を通して練習方法の見直し や新たな作戦を見つけてい る。	⑤設定した目標記録を達成 できる。	④自らの怪我の配慮や道具 の出し入れ時の事故防止の 心得や安全に行動する方 法について言ったり書いて いる。
	評価方法等 ()内の方法を手がかりに、例えば次のような観察の様子 や記述の内容から「おおむね満足できると判断される」状況 かどうかを評価する。	①練習や記録会の場面で、喜びや 楽しさを味わおうとしている。 (観察) ②学習ノートの振り返りで、自分 の役割についての記述がある等。 (学習ノート) ③グループに話し合いの中で相手 を尊重している等(観察) ④安全に留意して授業に参加して いる(観察)	①練習や記録会から、個人の能力 の段階を知り課題を見つけたり記 述したりしている。 (観察・ノート) ②練習や記録会から、グループの 課題を見つけたり記述したりして いる。(観察・ノート) ③目標設定をした際、内容を具体 的に記述したり、それに適した練 習をしている。 (観察・ノート)	①自分にあった助走距離を見つ けることができる。 (観察・ノート) ②リズムカルでスピードに乗った 助走をすることができる。 (観察) ③足の裏全体で力強く踏み切 ることができる。(観察) ④踏み切り足の反対の足を高く振 り上げることができる。(観察) ⑤設定した目標記録を達成でき る。(観察・ノート)	①陸上競技の特性を理解し、自分 の記録や体力や技能の特徴から、 目標や課題を設定し課題の解決を 目標とすることを言ったり書いたり する。(学習ノート) ②課題に関連した練習方法を記述 している等(学習ノート) ③ルールや審判法を記述してい る。(学習ノート) ④事故防止の心得や安全に行動す る方法について言ったり書いたり している。

2. 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとめ ごとの評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。また、互いに協力して練習や競技をしようとし、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。また、練習場の安全や体の調子など、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の選択した種目の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の選択した種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 全力で競争することで、自己の記録の向上の喜びや競争の楽しさや喜びを味わおうとする。 互いに協力し、励まし合いながら練習や競技を行おうとする。 全力で競技し、最後まで頑張り通すとともに相手の勝利に心から賞賛を贈るなどの勝敗に対して公正な態度をとろうとする。 体の調子や練習場などの安全を確かめるなど、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力を理解し、目標と課題を設定している。 課題解決のために効果的な練習の仕方を選んだり、考えたりしている。 記録や勝敗の結果から自分を正しく評価し、目標記録を修正したり、練習の方法を変えたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> リズムカルでスピードのある助走を生かした力強い踏み切りができる。 効果的な着地へとつなぐ空間動作と着地の仕方ができる。 自己に適した助走距離又は歩数を見つけることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 走り幅跳びの特性や学習の進め方、自己の能力に適した課題の選び方、合理的な練習の仕方などを知っている。 走り幅跳びの事故防止の心得や安全な行動の仕方を知っている。 走り幅跳びのルール、競技や審判の方法を知っている。
学習活動における 具体的評価規準	<ol style="list-style-type: none"> 陸上競技の特性を知り、練習や記録会を通して、全力を出して競技し、目標を達成した喜びや楽しさを味わおうとする。 互いに協力し、励まし合いながら練習や記録会を行おうとする。 記録会や測定の場面において、自らの安全や健康に留意しようとしている。 記録を分析し、互いの評価を適切に行おうとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> 新体力テストの結果を活用し、自分やチームの能力を分析し、実現可能な具体的な目標記録を設定している。 提示された練習や課題を設定した記録会から課題を解決するための練習方法を選んでいる。 提示された練習や記録会を通して練習方法の見直しや新たな作戦を見つけている。 	<ol style="list-style-type: none"> 自分にあった助走距離を見つけることができる。 リズムカルでスピードに乗った助走をすることができる。 足の裏全体で力強く踏み切りすることができる。 踏み切り足の反対の足を高く振り上げることができる。 設定した目標記録を達成できる。 	<ol style="list-style-type: none"> 陸上競技は個人的技能を中心として、自分の記録や体力や技能の特徴から、目標や課題を設定し課題の解決を目標とすることを言ったり書いたりする。 学習資料を参考にしながら、合理的な練習方法、計画の立て方について具体例を挙げている。 陸上競技のルールについて学習した内容をもとに言ったり書いたりしている。 自らの怪我の配慮や道具の出し入れ時の事故防止の心得や安全に行動する方法について言ったり書いている。

保健体育科学習指導案（時案）

1 学年○組男子 ○○名
指導者

1 単元名 走り幅跳び

2 単元の目標

- (1) 走り幅跳びの特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。また互いに協力して練習や競技をしようとし、勝敗に対して公正な態度をとろうとするとともに、練習場の安全や体の調子など、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。
(関心・意欲・態度)
- (2) 自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。
(思考・判断)
- (3) 走り幅跳びの特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。
(運動の技能)
- (4) 走り幅跳びの選択した種目の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解するとともに、競技や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。
(知識・理解)

3 指導に当たって

(1) 運動の特性

走り幅跳びは、助走して片足で踏み切り、遠くに跳ぶ距離を競うという種目である。そのために、短距離走の能力によって記録が左右される要素が強く、また、自分の記録に挑戦したり、他と競争したりして楽しむことができる種目である。

(2) 生徒について

中学生では、小学校時代から走り幅跳びは何度か経験しており、自分の能力や記録をある程度知っている。走ることはあまり好まないが、跳ぶことに関しては、自分の記録を伸ばしたい、という意欲的な生徒が多く見られる。しかし、「どうせ跳べないからあまり好きでない。」と話す生徒も学級において見られる。また、新体力テストの立ち幅跳びの近年の結果からも跳力の低下が顕著である。

(3) 本単元の目指す実現状況（指導観）や予定している学習過程

陸上競技においては、個人の能力が記録を大きく左右するため、運動能力の低い生徒には、あまり好まれない種目である。しかし、各自がその能力に応じた目標を設定し、その記録に向かって努力し、目標を達成した時、生徒の喜びは大きく、陸上競技に対する興味・関心が高まり、意欲的に「やればできる」ことを体験できる種目である。したがって、走り幅跳びの授業では、50 m走のタイムから各生徒の達成可能な目標記録を設定するとともに走り幅跳びの特性から助走、踏み切り、空間姿勢、着地の4つの場面から授業を展開することで、走り幅跳びの面白さ、楽しさを味わいながら、個に応じた課題解決学習や学び方を追求することができ、次の目標に向けた意欲的な活動が実践できる。

4 評価規準（「内容のまとめ」～「学習活動における具体までを示す」）（別添）

5 指導と評価の計画（別添）

6 本時のねらい

- ・足の裏全体で力強く踏み切ることができる。（技能）
- ・自己やグループの課題を解決するための練習方法を選ぶことができる。（思考・判断）

7 展開 (3時間目/9時間中)

段階 (分)	学習内容 (ねらい) 及び学習活動	教師の支援 (指導) 及び評価規準、評価方法
導入 (8)	<ul style="list-style-type: none"> • 用具の準備ができるようにする。 • 欠席者・見学者を確認を確認する。 • 走り幅跳びに必要な準備運動ができるようにする。 • 授業の流れと課題を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 役割を果たし、進んで準備できたか確認する。 • 係の指示で元気にあいさつをさせるとともに欠席者見学者を確認し、見学者への指示をおこなう。 • 各種運動を正確におこなうようにさせる。 • 前時の学習カードの記録から、本時の課題を明確にする。 • VTRを利用し、具体的な動きがイメージできるように説明する。 • 学習資料を活用し、「助走」「踏み切り」によって走り幅跳びの記録が決まることを理解させる。 • 質問したり、学習カードに記入させ発表させる。
展開 (35)	<p>グループや個人が選択した練習</p> <p>5 グループ学習</p> <ul style="list-style-type: none"> • 各グループが選択した練習を行う。 <p>①リズムジャンプ • 輪やミニハードルを活用しての練習</p> <p>②3歩助走・5歩助走からの踏み切り練習</p> <p>③跳び箱、踏切板等を使っでの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> • お互いの良さや改善点を話し合いながら、学習を進める。 • 他のグループと接触したりすることがないように配慮しながら練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 達成可能な目標設定になっていない場合、適切な目標設定となるよう指導する。(学習カード) 思・判 ◆ グループ毎に、予定している内容を発表させる。 ◎ 目的を意識した練習内容となっているか。(観察) 思・判 <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">学習資料の活用 (課題の確認、練習内容の点検)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>◎ 力強い踏切となっているか。(観察) 技能</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">学習資料の活用 →</p> <ul style="list-style-type: none"> • 躰きの分析 • 課題にあわせて練習内容のアドバイス。 • グループ内の点検 <ul style="list-style-type: none"> ◆ あらかじめ、練習内容にあわせて場の設定を行い練習させる。レーンを横断する場合は、前後をよく見て横断させる。ルールが守れていない場合は、練習を中止させ指導する。
整理 (7)	<ul style="list-style-type: none"> • 本時の学習を振り返り、次時の学習につなげる。 • グループ、個人課題の評価をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 本時の課題に対する工夫の仕方や自己及びグループ内のアドバイス活動や仲間の観察から得た内容を学習カードにまとめさせる。 ◆ ストレッチングにより使った筋肉をほぐさせる。

