

## 第1学年 保健体育科 単元学習指導評価計画

学校名	高槻市立第九中学校	授業者名	加藤 慎司
学 級	1年 1組 (36名)	場 所	グラウンド
実施月日	平成29年 9月 8日(金)	実施時限	5限目(13:35~14:25)

### 1 単元名 陸上競技 短距離走・リレー

#### 2 単元設定の理由

##### (1)教材観

陸上競技は「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。短距離走・リレーでは、自己の最大スピードを高めたり、スピードを生かしたバトンパスでリレーをしたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。

##### (2)生徒観

5月の体力テストで50m走を実施したが、腕や足のリズムがうまく取れていない生徒が多いと感じられた。筋力や体力だけの問題ではなく、体の使い方、動かし方に課題があるように思われる。特に女子は腰の位置が低くなって走っている生徒が多い。また腕を横に振っている生徒も多くいる状況である。男子は、脚力はあるが足が流れてしまい、上手く推進力を得られていない生徒が多く見受けられた。

##### (3)指導観

運動能力の高い生徒とそうでない生徒で意欲・関心に差が表れやすい単元であるが、記録の速さではなく、フォームや自己の課題への取り組み方を評価することにより、誰もが意欲を持って取り組める単元としていきたい。スタートのフォームや中間疾走での上体や脚の動かし方などを分かりやすく指導できるように練習内容を工夫していきたい。また自己の走り方と仲間の走り方を比較することや、グループでお互いの走り方を見合うことで、自己の課題を発見し、そこから練習方法を選び、記録の向上に取り組むようにしていきたい。

#### 3 単元目標

- (1) 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ること、長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること、ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。
- (2) 陸上競技に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

4 単元の評価規準（○：第1学年 ●：第2学年）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
○陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ●分担した役割を果たそうとしている。 ○仲間の学習を援助しようとしている。 ●健康・安全に留意している。	○技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ○課題に応じた練習方法を選んでいる。 ●仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ●学習した安全上の留意点を他の練習や競争場面に当てはめている。	○短距離・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることができる。	○陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ●陸上競技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

5 学習活動に即した評価規準

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
①陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ③仲間の学習を援助しようとしている。	①技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ②課題に応じた練習方法を選んでいる。	①短距離・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることができる。	①陸上競技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。

6 指導と評価の計画（10時間）

時	ねらい・学習活動	関	思	技	知	評価 方法
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         ねらい：単元の見通しを持ち、陸上競技の特性や成り立ちを理解することができる。                     </div> <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         学習の重点                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・単元の見通し（評価について）</li> <li>・陸上競技の特性や成り立ち</li> </ul> </div> 1. 集合(体育館)、整列、点呼 <ul style="list-style-type: none"> <li>・単元の見通しについて</li> <li>・達成目標（評価）について</li> <li>・陸上競技の特性と成り立ちについて                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①走る、歩く、跳ぶ、投げることを競い合うスポーツ</li> <li>②古代オリンピック→現代</li> <li>③短距離走のスタートの歴史について</li> </ul> </li> <li>・ワークシート1（特性と成り立ちについて）</li> </ul> 2. レディネステスト <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備体操</li> </ul>				①	ワークシート

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・50m のタイムを測定</li> <li>・10m ごとのラップタイムを測定</li> </ul> <p>3. 本時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート2 (50m の記録、ラップタイムを記入)</li> </ul>					
2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい：クラウチングスタートの方法を理解し、自分にあったスタートを見つけることができる。</p> </div> <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己に合ったスタートの正しい姿勢の練習</li> </ul> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操、前時の振り返り</li> <li>2. 短距離走の基本技術(歩き方、走り方)について練習       <ul style="list-style-type: none"> <li>①大股歩行②もも上げ歩行③もも上げダッシュ</li> </ul> </li> <li>3. クラウチングスタートについて説明       <ul style="list-style-type: none"> <li>・3種類のクラウチングスタートについて</li> </ul> </li> <li>4. クラウチングスタートの練習       <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組で3種類のスタートを行う(チェックシート活用)</li> <li>・自己に合ったクラウチングスタートを見つける (1足長型、1.5足長型、2足長型)</li> </ul> </li> <li>5. 自己に合ったクラウチングスタートから加速の練習</li> <li>6. 本時の振り返り       <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート3</li> <li>自己に合ったクラウチングスタートについて記入</li> </ul> </li> </ol>				②	ワークシート
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ねらい：中間疾走からフィニッシュまでの腕振りと上体と脚の動きを理解し、理解したことを意識して練習することができる。</p> </div> <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中間疾走での腕振りと上体と脚の動き</li> </ul> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操、前時の振り返り</li> <li>2. 基本技術の練習       <ul style="list-style-type: none"> <li>①大股歩行②もも上げ歩行③もも上げダッシュ</li> </ul> </li> <li>3. クラウチングスタートと加速の練習       <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人組で練習</li> <li>・スタートから加速の練習</li> </ul> </li> <li>4. 中間疾走、フィニッシュについて説明       <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕振りと上体と脚の動き</li> <li>・ゴール地点までの全力疾走</li> <li>・練習の行い方について</li> </ul> </li> <li>5. 中間疾走の練習       <ul style="list-style-type: none"> <li>・ギャロップ</li> <li>・バウンディング</li> <li>・加速走</li> </ul> </li> <li>6. 本時の振り返り       <ul style="list-style-type: none"> <li>・走り方の自己評価を記入(ワークシート3)</li> </ul> </li> </ol>	①		②		観察 ワークシート

4 本 時	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ねらい：自己の振り返りと仲間からの指摘を手掛かりに、自己の課題を見つけることができる。</div> <p>.....</p> <p>● 学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ・グループでお互いの走り方をチェックしあう。</li> <li>● ・自己の走り方の課題を見付ける。</li> </ul> <p>.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操、前時の振り返り</li> <li>2. 基本技術の練習（一斉練習）       <ol style="list-style-type: none"> <li>①大股歩行②もも上げ歩行③もも上げダッシュ</li> </ol> </li> <li>3. グループ活動の説明       <ul style="list-style-type: none"> <li>・4人グループを指示し、分かれて座る</li> </ul> </li> <li>4. 活動開始       <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動場所へ移動</li> <li>・お互いの走り方をチェック</li> </ul> </li> <li>5. グループ交流1       <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ内でお互いの評価を確認し合う</li> </ul> </li> <li>6. ワークシート4の①（課題を見つける）       <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の振り返りと仲間からの指摘を手掛かりに自分の課題を見つける（ワークシート4の①）</li> </ul> </li> <li>7. グループ交流2       <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート4の①を発表し、他者に自分の考えを伝える</li> </ul> </li> <li>8. 本時の振り返り</li> </ol>		①		ワークシート
5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ねらい：課題に合った練習方法を選び練習することができる。</div> <p>.....</p> <p>● 学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ・課題に応じた練習を行う。</li> <li>● ・スタートから加速するところまでの評価。</li> </ul> <p>.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操       <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の振り返り（自分の課題を確認）</li> </ul> </li> <li>2. 練習方法を各自で作成（ワークシート③）</li> <li>3. 練習方法を選んで練習       <ul style="list-style-type: none"> <li>スタート→中間</li> <li>中間疾走→フィニッシュ</li> </ul> </li> <li>4. クラウチングスタートからのダッシュの一斉練習       <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタート時のクラウチングから加速の評価</li> </ul> </li> <li>5. ワークシート4の③を記入</li> <li>6. 本時の振り返り       <ul style="list-style-type: none"> <li>各自が選んだ練習を行ったことで目的の技能が身についたかを振り返る</li> </ul> </li> </ol>		①		観察
6	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">ねらい：練習の成果を発揮し、腕振りと上体と脚の動きを合わせた動きで50mを走ることができる。</div> <p>.....</p> <p>● 学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ・50m走のタイム計測</li> </ul> <p>.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操、前時の振り返り</li> <li>2. 練習方法を選んで練習</li> <li>3. 50m走タイム測定       <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラップタイムを測定</li> </ul> </li> </ol>		②	②	ワークシート 観察

	<p>4. 本時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート2の下とワークシート⑤を記入</li> <li>短距離走の振り返りと Myメニューやってみてどうだったかの振り返りを記入</li> </ul>					
7	<p>ねらい：リレーの授業について見通しをもつ</p> <p>.....</p> <p>● 学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リレーの授業について見通しを持つ。</li> <li>・バトンの持ち方、渡し方を身に付ける。</li> </ul> <p>.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操、前時の振り返り</li> <li>2. リレーの授業について説明</li> <li>3. バトンパスの基礎練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・バトンの持ち方、渡し方</li> <li>・バトンジョグ</li> </ul> </li> <li>4. 100m 走のタイム測定</li> <li>5. 本時の振り返り</li> </ol>					
8	<p>ねらい：仲間と指摘しあいながら練習に取り組むことができる。</p> <p>.....</p> <p>● 学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足長の合わせ方。</li> </ul> <p>.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操、前時の振り返り</li> <li>2. バトンパスの基礎練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・バトンの持ち方、渡し方</li> <li>・バトンジョグ</li> </ul> </li> <li>3. 足長を合わせの方法を説明</li> <li>4. 三人組で足長を合わせて走る</li> <li>5. 本時の振り返り</li> </ol>	③				観察
9	<p>ねらい：100m を二人でバトンをつなぎ、50m 走のタイムの合計タイムを短縮する。</p> <p>.....</p> <p>● 学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで練習方法を選んで練習する。</li> </ul> <p>.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操、前時の振り返り</li> <li>2. バトンの練習</li> <li>3. グループで練習方法を選んで練習</li> <li>4. 直線 100m リレーのタイム測定 <ul style="list-style-type: none"> <li>・記録をワークシートに記入</li> </ul> </li> <li>5. 本時の振り返り</li> </ol>			③		観察
10	<p>ねらい：クラス全員の 100m 合計タイムをリレーで上回る。</p> <p>.....</p> <p>● 学習の重点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームに分かれて全員リレーを実施する。</li> </ul> <p>.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操、前時の振り返り</li> <li>2. チーム分けと、バトンパスの練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・リレー順の前後のペアでバトンパスの練習</li> </ul> </li> <li>3. チームに分かれ競走</li> <li>4. 本時の振り返り <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに振り返りを記入</li> </ul> </li> </ol>	②				観察

7 本時の展開

(1) 本時の目標

- ・自己の振り返りと仲間からの指摘を手掛かりに、自己の課題を見つけることができる。
- (2) 本時の学習評価（指導と評価の計画で評価規準を用いて学習状況を評価するもの）
- ・技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。（思考・判断）

	学習内容・活動	評価方法及び評価規準
はじめ	<p>ねらい：自己の振り返りと仲間からの指摘を手掛かりに、自己の課題を発見することができる。</p> <p>1 集合(グラウンド)、整列、点呼、準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の振り返り</li> <li>前時の走り方の自己評価を確認</li> <li>・本時の授業のねらいを確認</li> </ul>	
なか	<p>2、基本技術の練習（一斉練習）</p> <p>①大股歩行②もも上げ歩行③もも上げダッシュ</p> <p>3、グループ活動の説明</p> <p>◇活動の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チェックシートの活用の仕方（チェックシートの内容）</li> <li>○腕振り○上体と脚の動き</li> <li>→仲間の走りを見て⊗、○、△を記入</li> <li>・30mの距離を一人2本走ること（加速走、スタートなし）</li> <li>・仲間に自分の走り方をチェックしてもらう（一人が走って3人がチェック）</li> </ul> <p>4、活動開始</p> <p>5、グループ交流1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シールとワークシートを配布</li> <li>・司会者が進め、グループ内でお互いの評価を確認</li> </ul> <p>6、ワークシート①（課題を見つける）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の振り返りと仲間からの指摘を手掛かりに自分の課題を見つける（ワークシート①）</li> <li>（時間が余った人は自分の課題から My メニューを作成 ワークシート②）</li> </ul> <p>7、グループ交流2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・司会者が進め、ワークシート①を発表（他者に自分の考えを伝える）</li> </ul>	<p>☆評価規準【思考・判断】</p> <p>評価方法【学習カード】</p> <p>運動の行い方のポイントを見つけることができる。</p> <p>〈生徒の具体的な姿〉</p> <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価と他者評価を比べ、他者評価を参考に自己の走り方の課題に対するポイントを的確に書き出すことができている。</li> </ul> <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己評価と他者評価を比べ、他者評価を参考に自己の走り方の課題に対するポイントを書き出すことができている。</li> </ul> <p>指導の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習してきた中で上手くできたこと、できなかったことを自己評価と他者評価を見比べて課題を発見できるよう促す。</li> <li>・走り方のポイントを練習してきたメニューごとに確認させる。</li> </ul>
まとめ	<p>8、 本時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の課題を見つけることができたか</li> <li>・次回の授業について</li> </ul>	

