

保健体育科 学習指導案

教科／科目	保健体育／体育		日時	令和元年10月18日(金)
クラス	1年5組・6組(男子39名)		活動場所	体育館下・ランニングコース
単元名	長距離走		本時の位置	4／全10時間
単元の目標	○課題に応じて、一定のペースで走ったり、ペースに変化をつけて走ることができる。【技能】 ○長距離走に主体的に取り組むとともに、楽しさや喜びを味わうことができる。【関心・意欲・態度】 ○グループの課題や自己の課題に応じて、取り組み方を工夫することができる。【思考・判断】 ○長距離走における体力の種類や、その高め方について理解することができる。【知識・理解】			
本時の目標	○グループの目標ラップタイム・心拍ゾーンを狙って、一定のペースで走りきろう。【技能】			
本時の評価規準	○グループの目標ラップタイム・心拍ゾーンを狙って、一定のペースで走りきることができる。【技能】 ○ラップタイム・活動後心拍から、目標に対するグループ走の成果と課題を仲間と話すことができる。【思考・判断】			
時間	学習内容	学習活動	○指導上の工夫 ICT機器の利用	
導入(10分)	○整列、挨拶、点呼、健康観察、安静時心拍測定	○集合して当番の号令で挨拶をする。 ○出欠席と健康状態を確認する。 ○安静時心拍を10秒間計測し、1分間あたりの心拍数を把握する。(写真①)	○生徒の出席確認、健康観察を行う。	
	○準備運動	○体操・補強運動を行う。	○声を出して、元気よく行うよう指導する。	
	○目標ラップタイム・心拍ゾーン設定	○前時までの内容を確認した上で、本時のグループ走の目標ラップタイム・心拍ゾーンを設定する。	○プロジェクターを用いて、心拍数に応じたトレーニング効果を確認させる。(動画①、②)	
	○ランニングコースへ移動	○ランニングシューズに履き替え、ランニングコースへ移動する。グループのリーダーはビブスを着用する。	○代表生徒1名に心拍計を装着させる。	
展開(30分)	○グループによる20分間走	○走力を合わせたグループで、目標ラップタイム・心拍ゾーンに応じて、一定のペースで20分間走る。(動画③)	○見学者が各グループのラップタイムを記録し、一定のペースで走れているかアドバイスをする。(動画④)	
	○活動後心拍の確認	○20分間走終了直後に、心拍を10秒間計測し、1分間あたりの心拍数を把握する。	○20分間経過したら、終了を知らせ、10秒間心拍を計測させる。	
	○体育館下へ移動	○体育館下へ移動し、グループごとに集合する。		
	○グループ走の評価と適切なラップタイム設定	○ラップタイム、活動後心拍を参考に、目標ラップタイム・心拍ゾーンへの到達度を確認する。(写真②) ○各グループにおける適切なラップタイムを考える。	○書面カメラ、プロジェクターを用いて、グループ走のラップタイムや運動強度を確認させる。(写真③) ○プロジェクターを用いて、代表生徒が装着した心拍計のデータを確認する。(写真④、⑤)	
まとめ(5分)	○次時の課題	○次回のタイムトライアルに向けて、ウォーミングアップの重要性について理解する。	○プロジェクターを用いて、ウォーミングアップの科学的な効果について理解させる。(写真⑥、⑦)	
	○挨拶	○当番の号令で挨拶をする。	○元気よく挨拶をさせる。	