

学習指導案

学習の展開（学習指導案）

学校番号：33	学校名：岐阜県立大垣南高等学校	指導者名：高橋 沙彩	日時：令和4年12月13日（火）第2限 5時間目／7時間																			
クラス：2年2・3組 女子（39名）	場所：格技場	科目：体育	領域名：体育理論																			
準備する物：ICT端末・プロジェクター																						
本時の指導 (本時の学習目標)	運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】																					
本時の手立て	<ul style="list-style-type: none"> ICT端末を活用し、トレーニング計画のポイントを理解させる。 metamojiを活用し、生徒同士の意見交換を促す。 																					
クラス観	<ul style="list-style-type: none"> 活発なクラスで、何事にも積極的に取り組むことができる。 仲間と協働できる生徒が多い。 																					
	学習内容	学習活動	指導上の留意点	学習形態	評価規準（評価方法）																	
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> 集合・挨拶 出欠確認 本時の説明 	<ul style="list-style-type: none"> 4列横隊で整列し、姿勢正しく挨拶する。 体育委員は、欠席者を報告する。 テレビの大画面に本時の目標を投影し、確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 迅速に集合させ、コロナ対策の為、間隔をあけて整列させる。 欠席者の有無、生徒の健康状態を把握する。 本時の目標及び学習内容を理解させる。 	ICT活用 一斉																		
展開 40分	【本時の学習目標】ICTを活用し、仲間と協力して正しいトレーニング計画を立てられるようにする。																					
	<p>〈発問〉 トレーニングって何のためにやるの？ (ポイント) ・学習のねらいを明確化すること ・十分な実態把握を行っておくこと ・生徒の考える意欲を高めること など</p>																					
	<ul style="list-style-type: none"> トレーニング効果 トレーニング例 トレーニング計画 トレーニング計画を発表 	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングをすると、筋力アップをしたり、健康を維持したりすることができることを理解する。 トレーニング方法を聞き、目標を明確にし、運動強度・運動時間・頻度を適切に設定することを理解する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【運動強度】 トレーニングで用いる負荷条件の大きさ 重量負荷、運動のスピード、心拍数など</p> <p>【運動時間】 運動を持続している時間、持ち上げる回数など</p> <p>【頻度】 週に何日トレーニングするか</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> トレーニング効果を写真の例をあげて、説明する。 私自身の経験をもとに、トレーニングの説明をし、トレーニングをするにあたって大切なポイントを理解させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;"> <p>グループで考えさせる重要なポイントになるため、理解できるよう説明する。</p> </div>	ICT活用 4人グループ	<p>【主体的に学習に取り組む態度】 運動やスポーツの効果的な学習の仕方についての学習に、主体的に取り組もうとしている。</p> <p>A：主体的に仲間と意見交換できる。 B：仲間の意見に自分の意見を加えることができる。 C：教師に促されて意見交換できる。</p>																	
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> 本時の振り返り及び次時の内容 整列・挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> 本時の活動を振り返り、成果と次時の課題を理解する。 4列横隊で整列し、姿勢正しく挨拶する。 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と協力してトレーニング計画を立てられたか確認をする。 コロナ対策の為、間隔をあけて整列させる。 	一斉																		
<p>本時の課題</p> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #f8d7da;"> <p>本時の課題</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しいトレーニング計画を立てられるようにする 今後の部活動や運動につなげるためのトレーニング方法を理解する </div>		<p>トレーニング計画</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>例題1 目指せスレンダーボディー班 1班</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>達成目標</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>トレーニング内容</td> <td>①</td> <td>②</td> <td>③</td> </tr> <tr> <td>運動強度</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>運動時間</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>頻度</td> <td colspan="3">2日に1回</td> </tr> </table> </div>	達成目標				トレーニング内容	①	②	③	運動強度				運動時間				頻度	2日に1回		
達成目標																						
トレーニング内容	①	②	③																			
運動強度																						
運動時間																						
頻度	2日に1回																					