

保健体育科（体育分野） 学習指導案

日 時 令和3年3月10日(水)

第5校時 13:30～14:20

対 象 第1学年A組女子 16名

C組女子 13名

学校名 港区立御成門中学校

授業者 主任教諭 岩谷 香里

場 所 地下2階 体育館

1 単元名

「アルティメット」(球技：ゴール型)

2 単元の目標

- ・競技の特性を理解し、基本的な技能や仲間と連携した動きによってゴール前での攻防をすることができる。(知識及び技能)
- ・自己の課題を発見し運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。(思考・判断・表現)
- ・球技に積極的に取り組むとともに、健康・安全に気を配ったりしている。ゲームではフェアプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加している。(主体的に取り組む態度)

3 単元の評価基準

ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
①球技での技の特性や名称、基本的なルールを理解している。 ②ディスク操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防ができる。	①ディスク操作やディスクを持たないときの動きでの自己の課題を見つけて取り組みを工夫している。 ②見つけた課題や自分の考えを他者に伝えることができる。	①健康や安全に留意し、積極的に取り組もうとしている。ゲームでは作戦などの話し合いに参加をしている。 ②マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。

4 指導観

(1) 単元観

球技では「ネット型」「ベースボール型」「ゴール型」から構成されていて、本単元であるアルティメットは「ゴール型」にあてはまる。ゴール型スポーツはボール（アルティメットではディスク）保持者の動きだけでなく、それ以外のプレイヤーの動きが重要であり、得点につなげるためにディスク操作とディスクを持たないときの動きの両方を考える必要がある。また、個人やチームの能力に合わせた作戦を立て、個人対個人だけでなく集団対集団で勝敗を競うことができる。そのためチームで作戦を考える場面で自分の考えを他者に伝える力が大切になる。

(2) 生徒観

今年度の1年生は感染症拡大防止のため体育の授業や部活動では制限されることが多くあり、入学後も運動する機会が少なく体力の低さが心配された。実際に、長距離走の授業では例年の1年生より走れない生徒が多くいた。運動に対する意欲や技能に個人差があるが、それぞれが取り組みやすいように個に応じた目標設定や課題設定をすると一生懸命に取り組むことができる。一人一台のタブレットを使うことで自分自身の動きを動画で確認することで生徒が意欲的に取り組みながら、技能を身に付けられるようにしたい。

(3) 教材観

生徒は2学期に同じゴール型スポーツであるバスケットボールを学習している。バスケットボールではボール保持者は「パス・ドリブル・シュート」の選択肢があったがアルティメットではディスク保持者は「パス」の選択肢しかない。そのため、パスをつなぐためにディスク保持者以外の動きがより重要になる。アルティメットは身体接触全般が「ファウル」となるのでバスケットボールに比べて周囲を見る余裕ができる。今まで経験してきた球技のボールよりもディスクは操作や軌道の予想が難しいが、アルティメットの特性を通じて、チームで作戦を攻防に生かしたゲーム展開をできるようにしたい。また、フライングディスクで遊んだことのある生徒はいるが、アルティメットを経験したことのある生徒がいないため、お互いに意見を出し合い協力して取り組む姿勢を育てたい。

(4) ICT の活用について

本時の学習では、タブレットの動画機能と学習クラウド「まなびポケット」にあるアプリケーション「スクールタクト」を活用し指導を行う。言葉だけでは理解しにくいことも動画機能を活用することで自分の動きを客観視でき、動きの改善につなげやすくしたい。ゲームでは作戦盤として活用することで、チームでの共通理解が図れるようになり、活発に話し合いが行われる手立てとして活用できるようにしたい。また、スクールタクト内に振り返りを記録し、自分が達成できていることや今後の課題を次回の学習につなげられるようにしたい。

5 単元の指導計画と評価計画(7時間扱い)

時	目標	主たる学習活動	評価規準(評価方法)
第1時	アルティメットの特性を知り、授業への関心を高める。	・授業の進め方、ルールやアルティメットの特性や基本的な動作を学ぶ。	ア-① (観察・タブレットの記述内容)
第2時 (本時)	基本的なパスの動作を身に付ける。	・2人1組のパスサークルパスやラインドリルを行う。動画機能を使い自分の動きを確認する。	ア-①、イ-① (観察・タブレットの記述内容)
第3時	ゲームに近い状況でパスができる。	・走りながらのパスやディフェンスがいる状態でのパスなど、ゲームの場面を想定した状況でパスを行う。	イ-①② (観察・タブレットの記述内容)

第4時 第5時	空間を見つけてパスができる。空間に動くことができる。	・ランニングパスやアウトナンバー（攻撃の人数が多い状態）でゲームを行うことで、ボールを持たないときの動きを考える。	ア-①、イ-①② （観察・タブレットの記述内容）
第6時 第7時	学習した内容をゲームに生かすことができる。	・基本的な動作やチームでの作戦を生かしたゲームを展開する。	ア-②、ウ-①② （観察・タブレットの記述内容）

6 本時の目標

- ・自分の動きの課題を見つけることができる。
- ・ディスクをコントロールするために必要なポイントを学ぶ。

7 本時の展開（全7時間中の第2時間）

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準 (評価方法)
導入 13分	○集合・整列・挨拶をする。 ・出欠確認、健康観察を行う。 ○前時の振り返りと本時の授業内容の確認を行う。 ○準備運動を行う。 ・ラジオ体操、屈伸、伸脚、アキレス腱、手首・足首、ストレッチ ○ランニングを行う。(約4分間) ・ランニングと縄跳びに分かれて行う。 ・終了後に心拍数を計測する。 ○本時の目標を確認する。	・髪の毛のピンや、爪の長さなど安全確認を行う。 ・適切なペースになるよう、声掛けを行う。 ・本時目標を、ホワイトボードを使用して明示する。	
ディスクコントロールのポイントを見つけ、動きの課題改善につなげよう！			
展開 6分	○対人パスと動画撮影を行う。 ・パスを行うペアと撮影するペアとで分かれて行う。	・撮影対象が大きく映るよう、撮影角度を指示する。	
6分	○撮影した動画を見て課題を見つける。 ・自分の動画だけでなく、共有した動画	・良いフォームと自分のフ	イ-①（観察）

	を見比べ、投げ方のポイントや改善点を考える。 ・ディスクコントロールのポイントを共有する。	フォームを見比べて違いを考えさせる。 ・ディスクコントロールのポイントを伝える。	
6分	○ポイントを意識して対人パスを行う。 ・パスを行うペアと撮影するペアとで分かれて行う。	・ポイントを意識するように声を掛ける。	ア-①、イ-① (観察)
6分	○サークルパス・ラインドリルを行う。	・グループによって、距離を伸ばし難易度を高めて取り組ませる。	ア-①、イ-① (観察)
6分	○簡易ゲームを行う。(2分30秒×2) ・2人1組でパスをしながらエンドゾーンまでディスクを運ぶ。ゾーン内でキャッチできたら1点となる。途中で落としたり、ゾーン内でキャッチできなかったりした場合は無得点となる。前半後半で分かれ出番でないときは他クラスの審判を行う。前半と後半の合計得点をクラス対抗で競う。	・ルールを再確認する。 ・前回の授業で取り組んだときの記録を伝える。 ・前回の記録を超えることだけにとらわれず、本時の授業で学んだポイントを大切にに取り組むことを伝える。	
まとめ 7分	○授業の振り返りを行う。 ・撮影した2つの動画を比べて自分の動きの変化を見る。 ・本時の授業の振り返りをスクールタクトに入力する。 ・ディスクコントロールのポイントを振り返る。	・動画を見比べて動きの変化に気づかせる。 ・ポイントを再度、伝える。	イ-① (タブレットの記述内容)

	○次回の授業内容の確認を行う。 ○整列・挨拶をする。	・次回はよりゲームに近い状況でのパスを行うことを伝える。 ・健康観察や怪我の有無を確認する。	
--	-----------------------------------	---	--

8 本時の評価

- ・ディスク操作のポイントを理解している。(観察)
- ・ディスク操作の動きでの自己の課題を見つけることができる。

(評価の方法：観察・スクールタクト)

9 研究主題にせまるタブレット端末活用の手立て

- ・動画機能を使用することで自分の動きを客観視でき、動きの改善につなげる。
- ・スクールタクトに振り返りが記録されることで、生徒の考えや意見を共有できる。

10 ICT 機器活用

- ・大型テレビ
- ・教師用タブレット
- ・生徒用タブレット
- ・スクールタクト

11 参考資料 (スクールタクト課題画面)

展開の場面で使用

自分の動きを見て考えよう！

投げたい方向に対して…

○を付けよう

①足の開き方や体の向き
閉 肩幅 肩幅以上 正面 横向き

②ディスクを離すときのタイミング
体の横 体の正面 体の斜め前

③ディスクの軌道・地面との角度
曲線 直線 垂直 斜め 平行

4

投げる時のポイント

投げたい方向に対して…

①足の開き方や体の向き
閉 肩幅 肩幅以上 正面 横向き

②ディスクを離すときのタイミング
体の横 体の正面 体の斜め前

③ディスクの軌道・地面との角度
曲線 直線 垂直 斜め 平行

5

まとめの場面で使用

授業の振り返り

①自分の投げ方で変化したところ

②その他 (気づいたこと・まだ苦手なところなど)

6

校内研究 I C T 機器活用指導略案

教科・学年・組・授業者	保健体育・2年・A C 組・堀内 壘
授業日時・場所	1月25日（月）3時間目・体育館
単 元 名	器械運動「跳び箱運動」
単元の目標	技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性などを理解するとともに、技をよりよく行うことができる。 技などの自己の課題を発見し、運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。 器械運動に積極的に取り組み、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどができるようになる。
単元の指導計画	①②技を分類しよう（できる、できない、繰り返し、回転） ③④技に挑戦しよう（ペア、グループ学習、タブレット撮影） ⑤⑥練習方法を工夫しよう（ペア・グループ学習） ⑦⑧発表のしよう
本時の目標	自分の課題を解決しよう！I C Tや友達を使って！
本時の評価	
本時の授業形態	☒ 一 斉 ☒ 少人数 ☐ 習熟度別 ☒ グループ ☐ 個 別
タブレット端末の活用	
授業場所	☒ 普通教室 ☐ 学習室 ☐ 視聴覚室 ☒ その他（校庭 ） ）
活用場面	☒ 導 入 ☒ 展 開 ☒ まとめ ☐ その他（ ）
活用機器	☒ 学習者用タブレット ☒ 指導者用タブレット ☐ 電子黒板 ☐ 実物投影機 ☐ その他（ ）
活用 アプリケーションなど	☐ ワープロ ☐ 表計算 ☐ プレゼンテーション ☐ データベース ☐ 画 像 ☐ 動 画 ☒ カメラ ☐ 作 画 ☐ 編 集 ☐ デジタル教科書 ☐ NHK for school ☐ その他（ ） ☒ まなびポケット ☒ スクールタクト ☐ AIAIエンキー ☐ コラボノート ☐ イングリッシュセントラル ☐ その他（ ）
活用形態	☒ 1人1台 ☒ 学習班に1台 ☐ その他（ ）
研究主題にせまる タブレット端末活用の 手立て	①生徒タブレット撮影②遅延再生③教師タブレット解説④NHKforSchool動画を参考にして、自分の選んだ技の完成に迫る
タブレット端末の活用において期待される効果	与えられたものの中から選び、試行錯誤することで、主体的に取り組み姿勢を身に付けることができる。

授業展開例

	学習内容 生徒の学習活動	I C T 活用場面 I C T 活用のポイント	○指導上の留意点 ☆評価
導 入	1 挨拶・出欠・体調確認 2 跳び箱準備 3 準備運動 ・ランニング ・体操 4 ウォーミングアップ		○生徒の健康観察を する ○全員で協力できるように する
展 開	5 繰り返し系・回転系に分か れて技をよりよくする、できない 技に挑戦する	①生徒タブレット撮影 ②遅延再生 ③教師タブレット解説 ④NHKforSchool等の動画視聴 ①～④を参考にして、自分の選ん だ技の完成に迫る	☆タブレットや動作観察を 通して自分や他者のの課題 を発見しようとしている (思考・判断) ○撮影場所に気を付け る。跳び箱実施者に影響 のない場所を選ぶ
	5 繰り返し系・回転系に分か れて技をよりよくする、できない 技に挑戦する	①生徒タブレット撮影 ②遅延再生 ③教師タブレット解説 ④NHKforSchool等の動画視聴 ①～④を参考にして、自分の選ん だ技の完成に迫る	☆他者の取り組みを支援 しようとしている(関心・意 欲・態度)
ま と め	7 本時の振り返り 8 整列、挨拶	・タブレット端末で振り返り	・本時のねらいが達成でき たか振り返る ・次回の確認をする

校内研究 ICT 機器活用指導略案

教科・学年・組・授業者	保健体育・2年・C組・堀内 壘
授業日時・場所	6月24日（木）3時間目・2年C組教室
単 元 名	傷害の防止
単元の目標	傷害の防止について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすることができるようになる。傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができるようになる。
単元の指導計画	1 傷害の原因と防止 2 交通事故の現状と原因 3 交通事故の防止 4 犯罪被害の防止 5 自然災害に備えて 6 応急手当の意義と基本 7 きずの手当
本時の目標	交通事故防止ための対策を考えたり、危険を予測し回避しよう。
本時の評価	交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることを理解する。危険の予測やその回避の方法を考え、相手に伝えることができる。
本時の授業形態	☒ 一 斉 ☐ 少人数 ☐ 習熟度別 ☒ グループ ☒ 個 別
タブレット端末の活用	
授業場所	☒ 普通教室 ☐ 学習室 ☐ 視聴覚室 ☐ その他（校庭 ） ）
活用場面	☒ 導 入 ☒ 展 開 ☒ まとめ ☐ その他（ ）
活用機器	☒ 学習者用タブレット ☒ 指導者用タブレット ☐ 電子黒板 ☐ 実物投影機 ☐ その他（ ）
活用 アプリケーションなど	☐ ワープロ ☐ 表計算 ☐ プレゼンテーション ☐ データベース ☐ 画 像 ☒ 動 画 ☐ カメラ ☐ 作 画 ☐ 編 集 ☐ デジタル教科書 ☐ NHK for school ☐ その他（ ） ☒ まなびポケット ☒ スクールタクト ☐ AIAIモンキー ☐ コラボノート ☐ イングリッシュセントラル ☐ その他（ ）
活用形態	☒ 1人1台 ☒ 学習班に1台 ☐ その他（ ）
研究主題にせまる タブレット端末活用の 手立て	①インターネットを用いて、調べたりまとめたりすることで主体性をもって学習に取り組ませる。 ②危険予測のアニメーションを用い実際のイメージを持たせる。
タブレット端末の活用にお いて期待される効果	①自分自身で工夫してまとめることができ主体性を高めることができる。 ②実際のイメージをもって、学習に取り組むことができる。

授業展開例

	学習内容 生徒の学習活動	I C T 活用場面 I C T 活用のポイント	○指導上の留意点 ☆評価
導 入	1 挨拶・出欠・持ち物確認 2 前回の復習 3 交通事故の事例確認		・生徒の健康観察を する ・人的要因と環境要因と車 両要因に分けて自己分析 を行う
展 開	4 普段の自転車の乗用中の 行動を振り返ってみよう 5 交通事故防止するために 必要なことは何か		・いい悪いでなく、普段の 自分を振り返らせる ・自分自身を守るために交 通法規を守る必要性に気 づかせる
	6 危険予測	☆Honda危険予測トレーニングを使用し、アニメーションを通して危険を予測する	☆危険の予測やその回避 の方法を考え、相手に伝 えることができるか(観 察・タクトへの書き込み)
	7 自転車の点検について調 べてまとめる	☆スクールタクトの共同閲覧モード や授業チャットを利用してまとめ方 を共有する	
ま と め	8 交通事故を防ぐために自分 自身に必要なことは何かを考 える 9 授業の感想を書く	・タブレット端末で振り返り	・次回の確認をする