

■研修 ( 保健体育 ) 科 ヒット授業開発！  
学び合いを生かす授業案を検討しよう

本田 沙織

“学び合い”を生かすヒット授業案づくり

## ( 保体 ) 科のヒット授業案

教科名 保健体育

単元・題材名 陸上競技・跳躍（走り幅跳び・走り高跳び）

授業のねらい・目標

自分たちで測定することが出来る。  
他人の良いところを見て真似することが出来る。

(大まかな流れ)

あいさつ

準備運動 栗中ストレッチ 筋力トレーニング（個人） 5分間走

<基礎の課題>

立ち幅跳びに挑戦し、目標記録の計算をする

<ジャンプの課題>

算出した目標に向かって練習を始め、測定をする

この授業の見どころ（学び合いをどう生かすかなど）

立ち幅跳びをグループに分かれて行い、測定をする。算出した目標記録を目指して、走り幅跳びの練習をしていく。跳べる人の跳び方を真似したり、アドバイスをもらったりすることが出来る。

授業を担当する人

本田沙織