

伊勢崎市優秀学習指導案 中学校

NO	校種	教科	学年	単元名(題材名)	手立て	年度	月	
1	中	保体	1	陸上競技(長距離走)		試走において500m~1500m区間を工夫させる	H26	10
2	中	保体	1	創作ダンス(Gダンス)		新聞紙の活用やオノマトペ(擬音語・擬態語)での言葉かけにより体の部位を意識・イメージする	H23	10
3	中	保体	1	バレーボール		特別ルールを用いる	H23	11
4	中	保体	1	長距離走		能力別グループで練習をする	H22	10
5	中	保体	1	創作ダンス(Gダンス)		基本的な運動課題から導入することや生徒の実態に合ったテーマを設定する	H21	10
6	中	保体	1	長距離走		能力別グループで練習に取り組ませる	H20	11
7	中	保体	1	長距離走		ペアを作りパートナーがタイムを記録したり、アドバイスを送ったりする	H19	11
8	中	保体	1	マット・跳び箱運動		資料や示範の動きを基に技の大切なポイントを話し合い、それを基に工夫した場で協力しながら練習する	H19	10
9	中	保体	1	跳び箱運動		遅れ再生ビデオを用いて自己の技能を視覚的にとらえる	H18	10
10	中	保体	1	マット運動・跳び箱運動・平均台運動		学習カードにおいて、技能の段階的の評価をする	H17	10
11	中	保体	1	バスケットボール		試しゲームの中にチェックカードを使った相互評価を取り入れる	H16	10
12	中	保体	1	現代的なリズムのダンス		動きの速さや高さ変化の方法を提示する	H15	9
13	中	保体	1	バレーボール		男女混成のチームで練習する	H12	10
14	中	保体	1	陸上競技		自らの記録を伸ばす工夫をする	H10	9
15	中	保体	1	マット運動・跳び箱運動		学習カードで技能のできばえを確認する	H10	11
16	中	保体	1	からだの発育・発達と中学生期		早くから発達する器官、ゆっくり発達する器官を、自分で考えてグラフに書く	H10	9
17	中	保体	1	バレーボール		ゲームのルールや、コートの高さ、ネットの高さ人数を生徒の能力に応じて段階的に変える	H09	10
18	中	保体	2	球技	(ゴール型:サッカー)	サッカーの「スペース」に着目して、チームで作戦を考えながら行き、「スペース」を見つけて走り込む技能習得	H31	9
19	中	保体	2	球技	(ネット型:バレーボール)	バレーボールの特性に触れさせるときに、運動遊びや簡易化されたゲームを行うことで技能の習得につなげる	H30	10
20	中	保体	2	サッカー		チーム用の学習カードを活用し、生徒主体の活動を進められるようにする	H27	10
21	中	保体	2	バレーボール		アドバイスやスキルチェックシートを活用しながら仲間との見合い教え合いの学習を設ける	H25	10
22	中	保体	2	ダンス	現代的なリズムのダンス	VTRを用いて自己の動きを客観的に見たり、班で改善点を話し合う活動を取り入れたりする	H25	10
23	中	保体	2	長距離走		短い距離の目標タイムを設定し意識させる	H21	11
24	中	保体	2	バスケットボール		練習がゲームに有効に活かされていたかをゲーム観戦チームの生徒に観察・評価させる	H17	10
25	中	保体	2	創作ダンス		体ほぐしの運動を取り入れる	H11	10

伊勢崎市優秀学習指導案 中学校

NO	校種	教科	学年	単元名(題材名)	手立て	年度	月	
26	中	保体	2	長距離走		生徒の能力・適正、興味・関心等からコースを選択して走ったり、学習内容を立案させる	H11	1
27	中	保体	2	エイズについて		いくつかの事例をもとに感染経路を考えさせる	H09	10
28	中	保体	3	現代的なリズムのダンス		班ごとに考えた振り付けに隊形やリズム変化アレンジを加える活動	H29	11
29	中	保体	3	球技(バスケットボール)		コートを分割し練習やゲームを行うことは、オフェンスのシュートチャンスを引き出すのに有効	H28	10
30	中	保体	3	球技	ネット型バレーボール	3つの局面の楽しさと特性に触れる場で「パスパスゲーム」や「ツーキャッチバレー」を行う	H27	10
31	中	保体	3	喫煙・飲酒の防止		日常的に起こりそうな誘いに対し、ロールプレイやそれに対する意見を聞く	H22	10
32	中	保体	3	武道(柔道)		チームのメンバーの特徴を知り、お互いに協力しながら自主的に練習する	H17	11
33	中	保体	3	短距離走・リレー		TTを取り入れる	H16	6
34	中	保体	3	生活習慣病とその予防		「生活習慣マップ」を作成する	H16	10
35	中	保体	3	サッカー		ミニコートでマンツーマンディフェンスをする	H15	10
36	中	保体	3	サッカー		観点を絞った具体的な評価項目を提示する	H14	10
37	中	保体	3	応急手当		養護教諭とのTTで、実践的な活動を取り入れる	H14	10
38	中	保体	3	陸上競技の選択制		競争の仕方や練習の仕方を工夫する	H13	9
39	中	保体	3	長距離走		小集団の仲間と友に、自分たちで練習内容を選択し活動する	H11	10
40	中	保体	3	病気の予防		一人一人の活動場面を保証する場面作り、ワークシートの活用や視覚資料の工夫をする	H11	10
41	中	保体	3	成人病とその特徴		戦後と現在の食生活を写真で比べる	H10	10
42	中	保体	3	病気の予防		新聞・資料を活用する	H09	9