

中学校
保健体育科

「陸上競技（走運動）」学習の進め方

※器械運動、水泳等の領域についても、学習の進め方は共通です。



準備をしよう

- 心と体をあたためて運動ができる準備をする。
- 自分や仲間の健康状態を把握する。
- 施設、用具、服装等について安全を確認する。

全員で、楽しい
雰囲気をつくろう！

学習の見通し

学習課題をつかもう

これまでの自分や仲間の
学習状況に当てはめ、
本時の学習の見通しをもとう！

- 学習課題をつかみ、学習のゴールの姿を見通す。
- 学習課題の解決に向けて、学習内容やプロセスを見通す。
- 技能だけではなく、態度や知識、思考・判断についても確認する。

学習課題の解決

多様な学習方法により課題を解決しよう。

準備、移動、座ったままの活動時間などは、できるだけ少なくし、
運動時間を十分に確保しましょう。

知識・技能

身に付けよう

- スタート、走り方、バトンパスなどの技能
- 陸上競技の特性や成り立ち
- 技術の名称や行い方
- 関連して高まる体力など

態度

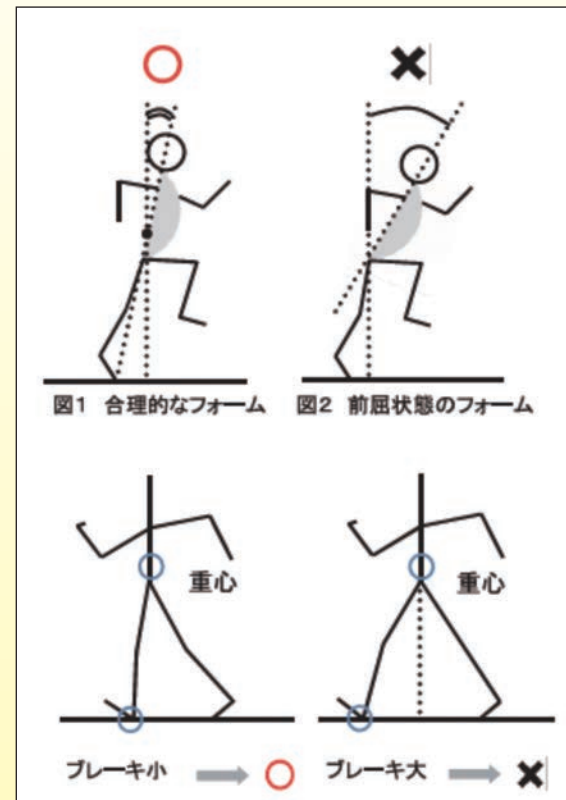
取り組もう 大切にしよう

- 積極性
- ルールやマナー
- 分担した役割
- 話合い
- 仲間の援助
- 健康・安全

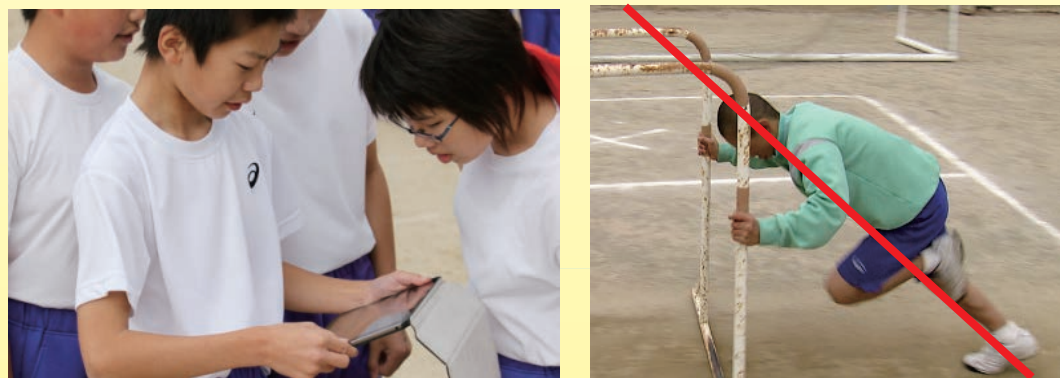
思考・判断

見つけよう 選択しよう

- 行い方のポイント
- 成果や新たな課題
- 練習方法
- 協力の仕方
- 安全な行い方



タイムの速い遅いではなく、学習した内容が身に付いたか、
解決するにはどうすればよいかを考えよう！



学習の振り返り

学習を振り返ろう

今日の学習課題について振り返り、
成果を実感しよう！

- 学習内容を振り返ったり、学習の成果を実感したりする。
- 学習プロセスを振り返ったり、協働的な学習活動のよさを実感したりする。
- これから取り組む課題を明らかにする。