

保健体育科学習指導案

日 時 令和元年11月12日(火) 5教時
生 徒 北斗市立大野中学校2年B組27名
授業者 齋藤 力

1 単元名 「器械運動(マット運動)」

2 単元について

(1) 単元観

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、跳び箱運動、平均台運動で構成される。器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、できる楽しさや喜びを味わうことや、できなかったことができるようになるまでの過程に、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、できるようになった技を組み合わせることができることにも面白さがある。器械運動は、個の技能が重要になる種目ではあるが、技を成功させるためにグループやペアで活動し、自分では気づけない問題点や成功のための様々な視点を見つけ、お互いの技能向上に向けて教え合うことができる。そして、できた時の達成感を共有することができるのも器械運動の大きな魅力である。

(2) 生徒観

事前アンケートでは、「マット運動は得意な方だ」という質問に対し、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた生徒が25人中6人「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」と答えた生徒が19人であった。また、全国体力運動能力調査において、筋力、柔軟性が平均を下回ると思われる生徒が複数名いる。この結果から、器械運動(マット運動)に対して苦手意識を持っている生徒が多いと思われる。

(3) 指導観

保健体育科では、「仲間と協力し、継続して努力することによって得られる達成感を味わえる授業」を作りたいと考えている。そこで、「学習規律の徹底」「頑張れる集団作り」を大切に、年度当初から授業に取り組んでいる。

マット運動と同様に跳び箱運動もできる、できないがはっきりしている運動である。まずは場の工夫により恐怖心を取り除き、跳び箱運動でも、できなかったことができるようになる達成感を感じられる授業を展開したい。主に切り返し跳びグループの技を中心に取り組み、得意な生徒の活躍の場の設定と、苦手な生徒が達成感を味わえるような活動の設定をしていきたい。初めから教師がポイントを示すのではなく、生徒同士で成功のためのポイントを見つけ出し、工夫して練習に取り組むようにし、不得意な生徒が成功できるような環境を整えたい。そのために、得意不得意に配慮したグループ作り、得意な生徒の示範、互いにアドバイスしたり資料やICTを活用した授業を展開したいと考えている。

3 単元目標

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
器械運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たし、仲間の学習を援助できる。	課題に応じた練習方法を選択し、仲間の良い動きを指摘し合い、構成に適した技の組み合わせを見つけることができる。	マット運動では、技マップやアニメーション動画(ICT)などを活用し、規定種目テストの側方倒立回転の習得することができる。	器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組みを工夫できる。

4 単元の指導と評価の計画

(1) 単元における学習課題と期待する姿

学習課題 : 自分のレベルに応じた側方倒立回転ができるようになる。

期待する姿 : 川跳び、跳箱川跳び、側方倒立回転、連続側方倒立回転ができる。

技マップの技に積極的に取り組む

(2) ルーブリック

	思考・判断に関わること		技能に関わること
	資料等の活用	仲間との関わり	技の練習
A	学習カードやICT機器等を効果的に活用し、技の完成に向けた練習を計画的に行なっている。	ICT機器等を活用し、仲間とともに技の出来ばえを確認し効果的な練習をしている。	できる技のポイントを押さえスムーズに練習することができる。
B	学習カードやICT機器等を使い、練習を行っている。	ICT機器等を活用し、仲間とともに技の出来ばえを確認することができる。	できる技のポイントを押さえ挑戦することができる。
C	学習カードやICT機器等を使わず練習している。	一人でひたすら練習している。	できる技のポイントを意識せず取り組んでいる。

(3) 指導と評価の計画 (全6時間)

時	○学習のねらい・学習活動	関・意・態	思・判	技能	知識	評価方法
1	○器械運動の特性や、学習の目標やねらい、授業の流れを理解しよう。 ・オリエンテーション 全体計画の把握、マット運動の取り組みについて、学習カードの活用、ICT機器の活用、W-UPと準備について				◎	学習カード
2	○技マップを使い今自分ができる技の確認をしよう。 ○グループ内で協力して出来ばえを確認しよう。 <回転系> 前転系、後転系、開脚前転系、開脚後転系	○	○	◎		行動観察 学習カード
3	○側方倒立回転のポイントを見つけ出そう。 ○技マップを使い、グループの力で全員がレベルアップしよう。 <回転系> ・側方倒立回転	○	◎			
4	○側方倒立回転のポイントを見つけ出そう。 ○技マップを使い、グループの力で全員がレベルアップしよう。 <回転系> ・側方倒立回転 ・自由種目技 ・技マップ	○	◎	◎		
⑤	○側方倒立回転のポイントを見つけ出そう。 ○技マップを使い、グループの力で全員がレベルアップしよう。 <回転系> ・側方倒立回転 ・自由種目技 ・技マップ	○	◎	◎		
6	○練習してきた技を最大限発揮しよう。 ・規定種目テスト ・自由種目テスト ・単元（マット運動）の振り返り ・次単元（跳び箱運動）の確認		◎	◎	○	実技テスト 学習カード

5 本時案 (5 / 6)

(1) 本時の目標

- ・学習カードやICT機器を活用し、自分のレベルにあった側方倒立回転のポイントを見つけ出し、練習することができる。【思考・判断】

(2) 本時の評価

	評価基準	十分満足できる (A)	努力を要する生徒への手立て (C)
思考・判断	ICT機器や資料やを活用し、側方倒立回転のポイントを見つけ	学習カードやICT機器を活用し、自分のレベルにあった側方倒立回転のポイントを見つけ出すことができる。	効果的なICT機器の活用とポイントを見つけ出すための支援を行う。

(3) 本時の展開

段階	○学習活動	※教師の支援◇留意点◎評価
導入	○あいさつ、点検 (出欠、つめ、ヘアピンなど) ○W-UP (準備体操、トレーニング、基礎練習) ○ねらい、授業流れの確認	◇健康状態や服装を把握する。 ◇リーダーを中心にグループでコミュニケーションをとりながらW-UPを行う。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 側方倒立回転のさらなるポイントを見つけ出そう </div>	
	○個人、グループ目標の決定、練習方法の確認 ○各グループから出された前時の側方倒立回転のポイントの確認	※前時のポイントを踏まえ本時のねらいに沿った目標を立てることを促す。 ※ICT機器の活用を促す。
展開	○グループで見本の動画や実技書、学習カード、技マップなどの資料を活用して、自分のレベルにあった技のポイントを探る。 ○ICT機器を活用しながら、探したポイントをもとにグループ内で互いにアドバイスし合いくり返し練習する。	◎ICT機器や資料を活用してポイントを見つけ出すことができるか確認する。 《観察》 ◎ポイントを押さえスムーズに練習をしているか確認する。《観察》
終末	○グループ練習を振り返り、側方倒立回転のポイントを共有する。(発表) ○次時の予告 ○あいさつ、片づけ	※自分達のグループで見つけた独自のポイントを発表するよう促す。

