

# 保健体育科学習指導案

三次市立作木中学校

教諭 有川 淳

1 日時・場所 平成 24 年 1 月 三次市立作木中学校体育館

2 学年・学級 第 3 学年 (16 人)

3 単 元 名 器械運動 [マット運動]

## 4 単元について

### ○教材観

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、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、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

マット運動は、回転系と巧技系の技からなり、自己の能力に応じて技を選択、習得し、それらの技を組み合わせ、 「はじめ—なか—おわり」という連続した技ができるとともに、技のできばえを改善したり、新たに技を加えたりして、演技の内容を豊かにすることができる運動である。

また、運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができる。

### ○生徒観

本学年の生徒は、これまで第 1 学年及び第 2 学年でマット運動の基本的な技やいくつかの技を組み合わせ、演技をする学習をしており、多くの生徒は、基本的な技を習得している。

4 月に実施した新体力テストの結果では、体力に課題のある D・E 判定の生徒が 31% (16 人中 5 人) であった。体力要素の中でも、マット運動に必要とされる柔軟性と筋力の結果で、全国平均を上回っている生徒は、長座体前屈では 88% (16 人中 14 人)、上体起こしでは 25% (16 人中 4 人)、握力では 44% (16 人中 7 人) であり、柔軟性より筋力に課題のある生徒が多い。

また、4 月に実施したアンケートの結果では、「体を動かすことが好き」と答えた生徒は 100% であったが、マット運動に苦手意識のある生徒や消極的になる生徒が数名いる。

### ○指導観

第 1 学年及び第 2 学年の「技がよりよくできる」ことをねらいとした学習を受けて、第 3 学年では、「自己に適した技で演技する」ことが学習のねらいである。

そのために、生徒自らが課題を見付け、習得した知識や技能を活用する活動を通して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、課題を解決させ、自己に適した技で演技できるよう、次の 3 点に留意して指導する。

- ① 生徒自らが課題を見付けるために必要な技の名称や行い方、運動観察の方法などについて、基本的な知識を習得する時間を設ける。
- ② 習得した基本的な知識や技能を活用させ、生徒自らが課題を解決できるよう、グループ活動や場の設定を工夫する。
- ③ 学習カードの内容や活用の仕方を工夫し、生徒が自主的に取り組めるようにする。

## 5 単元の目標

- 自己に適した技を身に付け、発表会で演技することができるようにする。 【技能】
- マット運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を讃えようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組むことができるようにする。 【関心・意欲・態度】
- 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会の仕方について理解することができるようにする。 【知識・理解】
- 生涯にわたってマット運動を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【思考・判断】

## 6 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・互いに助け合い、教え合おうとしている。</li> <li>・よい演技を讃えようとしている。</li> <li>・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて、取り組む技や技の組み合わせ方を選んだり見付けたりしている。</li> <li>・仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。</li> <li>・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な技の一連の動きを滑らかに安定してできる。</li> <li>・滑らかに安定した基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。</li> <li>・学習した技を組み合わせ、構成した技の組み合わせを一連の動きとして演技することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マット運動の特性や進め方、練習の仕方、体力の高め方について理解したことを言ったり書いたりしている。</li> <li>・技の行い方や運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・発表会の仕方について理解していることを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

7 指導と評価の計画（全10時間）

次	学習内容（時数）	評 価					評価方法
		関	思	技	知	評価規準	
1	オリエンテーション（1） ・学習のねらい，計画，発表会の仕方を理解する。 ・運動の特性や技の名称，体力の高め方を理解する。				○	・マット運動の特性や進め方，練習の仕方，体力の高め方について理解したことを言ったり書いたりしている。	学習カード 発言 (ペーパーテスト)
2	技の行い方や運動観察の方法の確認（2） ・技の技術的なポイントを確認する。 ・運動観察の方法を理解する。 ・各技について，自己の達成状況を自己評価表に記入する。				◎	・技の行い方や運動観察の方法について，理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・基本的な技の一連の動きを滑らかに安定してできる。	学習カード 発言 (ペーパーテスト) 行動観察
	技の選択と自己の課題把握（2） ・取り組む技を選択する。 ・自己の技術的課題を明確にする。		◎			・自己の技能・体力の程度に応じて，取り組む技を選んでいる。 ・発表会の仕方について理解していることを言ったり書き出したりしている。	学習カード 行動観察 発言 (ペーパーテスト)
			○			・自己の課題に応じて，学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。	学習カード
	自己の課題解決（2） ・練習方法や場の設定を工夫し，各技の課題を解決する。		◎			・仲間と学習する場面で，仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。 ・安全を確保している。	学習カード 行動観察
3	連続技の練習（2） ・つなぎの動きを確認する。 ・発表会の演技を練習する。		○			・自己の技能・体力の程度に応じて，技の組み合わせ方を選んだり見付けたりしている。 ・互いに助け合い，教え合おうとしている。	学習カード 行動観察
		◎				・滑らかに安定した基本的な技，条件を変えた技，発展技のいずれかができる。	行動観察 (VTR)
4	発表会（1）			◎		・学習した技を組み合わせ，構成した技の組み合わせを一連の動きとして演技することができる。 ・よい演技を讃えようとしている。	VTR (行動観察) 学習カード

8 本時の展開 (5/10)

(1) 本時の目標

- 生徒一人一人が自己の技能・体力の程度に応じて、発表会で演技を行うために取り組む技の改善すべきポイントを見付けることができるようにする。

(2) 観点別評価規準

- 自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。  
(運動についての思考・判断)

(3) 準備物

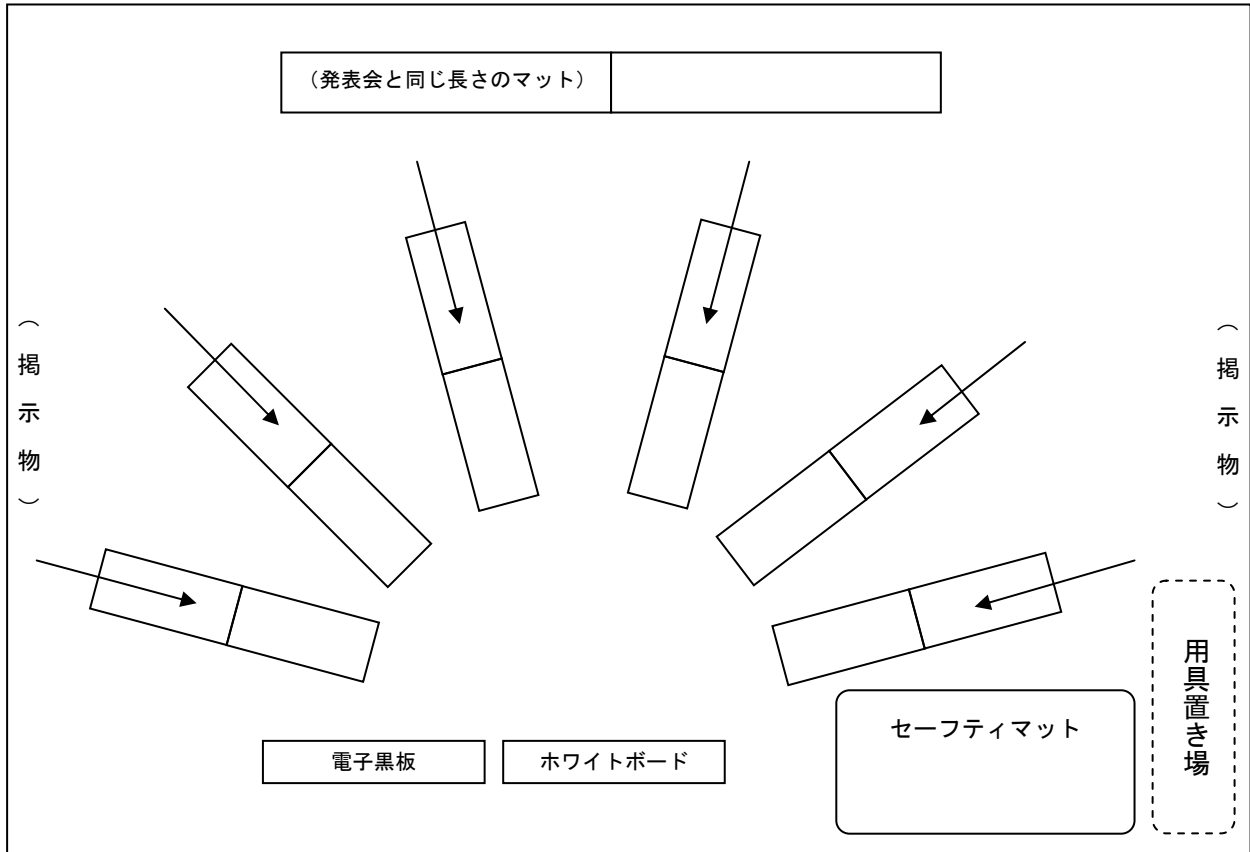
学習カード      筆記用具      マット      ホワイトボード      掲示物      電子黒板

(4) 学習の展開

	学習活動	指導上の留意事項 (◎努力を要する生徒への手立て)	評価規準	評価方法
導入	1 準備 2 集合, 整列 ・挨拶, 健康観察を行う。 3 準備運動 ・ストレッチ, 補強運動を行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員で素早く安全に準備するように指示する。</li> <li>・生徒の表情や健康状態を確認する。</li> <li>・主運動にスムーズに移れるようにする。</li> </ul>		
展開	4 本時の目標の確認	<b>発表会でやりたい技の改善ポイントを明らかにしよう。</b>		
	5 既習技のポイント確認 ・今できる技のポイントを確認しながら行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習内容や活動が具体的に理解できるように, 学習カードの内容や学習計画を掲示物に整理し, それらを活用して説明する。</li> <li>・自己評価表において, 自己評価が4又は5の技の中から滑らかに安定した技の実施するように指示する。</li> <li>・仲間の動きを指摘したり, 補助したりすることで, 自己の取り組むべき課題も明確になることを伝える。</li> </ul>	自己の課題に応じて, 学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けている。 【思考・判断】	学習カード
	6 発表会でやりたい技の課題の明確化 ・学習の進め方を確認する。 ・仲間が選択した技の課題を指摘する。 ・選択した技の課題を明確にする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ内で順番を決め, 一人の生徒が同じ技を数回連続で実施する中で, 他の生徒が運動観察するように指示する。</li> <li>・学習カード「技のポイント」の「つまずきのポイント」を基に, 視点を明確にして技を実施したり, 仲間の運動を観察したりするように指示する。</li> <li>・生徒同士の相互評価が活発に行われるよう, 仲間の動きを観察し, 指摘などをすることが活発にできている生徒がいるグループを紹介する。</li> <li>・危険な活動に十分配慮し, 体を動かす機会を確保するように指示する。</li> <li>◎アドバイスや指摘ができにくいグループの生徒には, 「つまずきのポイント」を分担して観察させたり, 運動観察の視点を絞って観察させたりするよう助言する。</li> <li>◎技の動きがイメージできない生徒には, 電子黒板を使って技の動きを確認するように指示する。</li> </ul>		

ま と め	7 整理運動	・使用した部位を中心にストレッチをするよう指示する。		
	8 まとめ ・本時の振り返りをする。	・学習カードを活用し、本時の振り返りと次時への意欲付けをする。		
	9 整列，健康観察，挨拶，片付け	・生徒の表情や健康状態を確認する。		

(5) 場の設定



**発表会で行いたい技の改善ポイントを明らかにしよう。**

( ) 番 ( )

- 改善ポイントを明らかにするために、気を付けること
  - ☆ 前の時間に選んだ技を実施し、仲間からアドバイスや指摘をしてもらって、改善ポイントを明らかにしよう。
  - ☆ 助走距離や滑らかさなど、発表会をイメージして、改善ポイントを明らかにしよう。
  - ☆ 今日の授業終了までに、いくつかの技について、次の時間に解決したい技術的なポイントを書き込もう。
  - ☆ 安全に気を付けて活動しよう。

2 自分が行った技について、仲間からアドバイスや指摘を書いてもらいましょう。

記入者	見た技	アドバイスなど

3 次の時間から練習し、解決したい技術的なポイントを明らかにしましょう。

技の名称	解決したい技術的なポイント
(例) 開脚前転	(例) 回転中や立ち上がる時に、脚を曲げないようにする。

4 今日の学習「発表会で行いたい技の改善ポイントを明らかにしよう」を振り返り、気づきや学んだこと、理解したことなどを書きましょう。