

保健体育科学習指導案

指導者

- 1、日 時 2017年6月19日 月曜日 4限目
- 2、場 所 体育館
- 3、学年・組 1年2組 25名(男子13名女子12名)
- 4、単元名 器械運動(マット運動)

5、指導にあたって

(1) 単元について

器械運動のうちの一つであるマット運動は、他の種目に比べて挑戦しやすい技も多く、取り組みやすい種目である。そのため多くの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができる。技ができるという観点のみならず、技を美しく行うことに観点を置くと、基本的な技でも奥深さを持たせることができる。また、グループで教えあうことや、器具の準備をすることで協調性や責任感を養うことができる。

(2) 生徒の実態

1年2組の生徒たちは、元気で明るい生徒が多く、体育の授業に対しても意欲的に取り組む姿勢が見られる。しかし、周囲の状況を見ながら活動に入るため、自ら進んで行う生徒が少なく、活動を始めるまでに時間がかかるといった状況がややみられる。

(3) 指導について

本単元では、マット運動の基本となる回転系や巧技系の技を取得し、基礎を踏まえた上で、発展技や組み合わせ技の指導を行う。準備や活動中に危険を伴う種目のため、安全面には徹底的に配慮する。一つ一つの技を美しく演技することを指導することで、マット運動が苦手な生徒でも自信を持って挑戦することができる。また、発展技を取り入れることで新しい技に挑戦する楽しさや成功したときの喜びを味わうことができる。グループ学習を中心とした授業を進めていき、互いに評価し、アドバイスを行わせることで、技ができるようになることを実感させ、達成感を得させる。

6、単元目標

(1) 運動の技能

マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることに楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することができるようにする。

(2) 運動への態度

器械運動に自主的に取り組むとともに、良い演技を認めようとする、自己の責任を果たそうとすることや、健康、安全に留意することができるようにする。

(3) 運動の知識、思考、判断

器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題を見つけるとともに課題に応じた取り組み方を工夫できるようにする。

7、評価基準

関心、意欲	知識、理解	思考、判断	技能
①、自らが進んで積極的に活動している。 ②、互いに助け合い、教え合おうとしている。 3、良い演技を認めようとする。 4、健康、安全に留意している。	①、器械運動の特性や進め方を理解している。 ②、技の名称や行い方、ポイントを理解することができる。 3、それぞれの種目には、関連して高まる体力要素が異なることを理解する。	①、自己の課題をみつめることができる。 ②、自己の課題に対して、適切な練習方法を見つけることができる。 3、安全上の留意点などの学習した内容を学習場面に適応することができる。	①、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うことができる。 ②、条件を変えた技、発展技を行うことができる。 ③、技を組み合わせて演技することができる。

8、指導計画 全 12 時間 6 時間目

	指導計画	評価計画
1	<u>運動の特性や学習のねらい、計画を理解しよう</u>	知識、理解①
2	学習の重点 ◎学習の見通しを持つ。◎学習の仕方を知る。◎健康・安全へ留意点	知識、理解①
3	<u>基本となる技と身体の使い方を身につけよう。</u> <u>補助や助言し合い、互いに学び合い、高め合おう。</u>	関心、意欲、態度① 技能①
4	学習の重点	(関心、意欲、態度)① 思考、判断①
5	◎仲間の挑戦する技に対して補助や助言したりして学習を援助する。 ◎技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つける。 基本技 ・前転・後転・開脚前転・開脚後転・倒立 発展技1 ・伸膝後転・倒立前転	関心、意欲、態度② 知識、理解②
6	<u>今できる技をより美しく、滑らかに表現しよう。</u>	(関心、意欲、態度)① 思考、判断②
7	学習の重点 ◎今までの経験をもとに既に取得している技、できる技を確認する。 ◎つまずきに応じた補助の仕方や具体的な練習方法を理解する。	(関心、意欲、態度)① 思考、判断②
8	<u>挑戦してできそうな発展技の確認をして、組み合わせてみよう。</u>	(関心、意欲、態度)① 思考、判断②
9	学習の重点 ◎発展技2のどれか1つ入ることが目標。	(関心、意欲、態度)① 技能②
10	発展技2 (できそうな技) ・伸膝前転 ・跳び前転 ・後転倒立 ・前方倒立回転跳び ・側方倒立回転跳び	(関心、意欲、態度)① 技能③
11	<u>お互いの試技を評価し合い、それぞれの良さを見つけよう。</u>	関心、意欲、態度② 技能③
12	学習の重点 ◎互いの試技から良いところ(動作)を学び、互いに認め合おう	関心、意欲、態度②

9、本時の目標

- ・ポイントを理解し、補助の仕方や具体的な練習方法を見つけられる。

	学習活動	指導及び指導上の留意点・評価
はじめ	1. 整列 2. 挨拶、出欠確認 3. マットの準備 4. 本時の説明、学習記録の記入 ・きれいにしたい技の記入 ・目標の記入 5. グループごとにマットに整列 6. 準備運動（声を出す）・ストレッチ （首、肩、腕、手首足首、屈伸、伸脚） 7. 補強運動 腕立て伏せ 10 回、 カエルの足打ち 3 回 バーピージャンプ カエル跳び 倒立	◎身だしなみを整えて挨拶。 ◆協力してマットの準備をするように指示する。 （関心、意欲、態度）① *周りを見るよう注意を促し、自分がすべきことを考えさせる。 ◆前時の振り返り、アドバイスを確認するよう指示し、目標を具体的に書かせるように指示する。 （思考、判断）② *教科書を活用させ、キーワードを提示する。 ◆見本を見せながら、同じように伸ばしていき、ゆっくり大きく伸ばす。屈伸をする際は、積極的に声を出すことを指示する。 ◆一つずつ指示を出して、グループで合わせて行うよう指示する。 *できない生徒に対しては、声かけを行い挑戦するようにさせる。 *倒立はできない生徒に対してはグループ内で補助をさせる
なか	8. ポイントの確認（倒立前転）（開脚後転） ・資料等で確認する 9. ポイントができているか確認 ・アドバイスの記入 10. アドバイスを意識して練習 ※技を組み合わせる	→肩、腰、足が一直線になっている マットを見る位置 頸を引いて、前転に入ること など →足を開くタイミング つま先を見続けること ◆グループごとにそれぞれの課題に取り組みせ、練習する生徒以外の人には、補助やポイントができているのかを確認するよう指示する。 （関心、意欲、態度）① *できない生徒は補助についてもらい、一人ではなくグループで挑戦するよう指導する。 ◆具体的にアドバイスをするように指導する。 →どこを、どうすれば良いのか。 （思考、判断）② *教科書を活用し、見本との違いを考えさせる。 *キーワードを提示し、アドバイスの助言をする ◆アドバイスを踏まえて、練習するよう指示する。 （思考、判断）② *練習方法を見つけることができない生徒に対しては、グループで考えさせる。 *練習方法の例を提示する。 ◆練習の様子を見て、できるようになった生徒には、組み合わせで練習するよう指示する。 *出来ない生徒はそのまま技の練習をさせる。
まとめ	11. 片付け 12. 整列 13. 振り返り、自己評価の記入 14. 挨拶、体調確認	◎体育委員に学習記録を回収させる。 ◎マット運動は全身を使って行う種目のため体調を確認する。 （怪我の有無、気分が悪くないか）

