

第1学年1・2組女子 保健体育科 学習指導案

令和3年6月10日(木) 第4時限目 体育館

指導者 教諭 [REDACTED]

授業者 教生 [REDACTED]

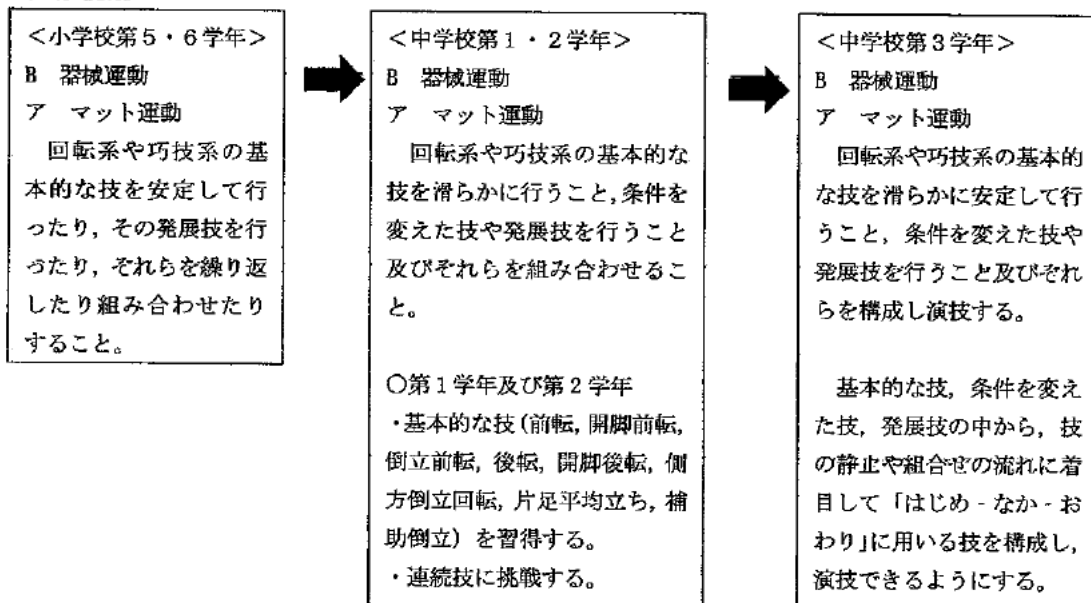
1 単元 器械運動「マット運動」

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、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。また器械運動は、筋力や柔軟性、平衡性を必要とし「できる」「できない」が明確にあらわれる運動でもある。そのため一人ひとりが自らのレベルに合わせた技に挑戦していくことが必要である。その中で、自らの体と向き合えることができ、自分の身体をコントロールする能力を養うのに良い単元である。

(2) 系統観



(3) 生徒観

<第1学年事前アンケート>

	質問	好き	どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い	嫌い
1	体育は好きですか?	12人	7人	8人	3人
2	マット運動は好きですか?	4人	15人	8人	3人

(令和3年6月4日実施 回答数31名)

「マット運動の ○好きな理由 ●嫌いな理由」という質問に対して

○できなかった技ができるようになる嬉しい	○得意	○体を動かすのが楽しい
○できると楽しい	○友達とやると楽しい 等	
●うまくできない	●怖い	●体がかたい
●楽しくない	●痛い 等	

アンケートの結果より、体育は好きであるが、マット運動は好きまではいかない生徒やどちらかといえば嫌い、嫌いという生徒がいる。生徒が嫌いな理由として、特に「うまくできない」「怖い」が多かった。マット運動に対しての苦手意識が強い生徒が多い集団ではあるが、明るく元気な生徒が多く、苦手なことでも積極的に取り組むことができる。このやる気を損なわずに「できた」感覚を多く味わわせていきたいと考える。そのためにスモールステップを多く取り入れていくことが苦手意識をなくし「できた」感覚を多く味わわせるために大切な手立てと考える。また、自分の技の達成だけでなく、仲間の上達にもともに喜びあえる雰囲気を作っていけるような授業を展開したい。

(4) 指導観

指導にあたっては、自分の能力に適した技を選び、その技を習得することを重視する。また、その過程で仲間を補助し、支え合い、教え合う活動の中で互いに協力し合うことの大切さや喜びを味わえるように指導していく。

器械運動のような非日常的な運動に対しては、一度失敗をして恐怖感が植え付けられると二度と試みなくなってしまい、次へのステップに支障が出てしまう。また、事前アンケートでは嫌いな理由として「怖い」という生徒が多かったので、実態を踏まえて、仲間同士で補助をし合うことを徹底させたい。

タブレットやワークシートの工夫により、技のポイントやコツの理解を促し課題を達成するために積極的に挑戦する気持ちと態度を身に付けさせたい。

3 単元の目標

- (1) 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、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができるようにする。(知識及び技能)
- (2) 技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。(思考力・判断力・表現力等)
- (3) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど、健康・安全に気を配ることができるようにする。

4 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①器械運動には多くの「技」があり、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ができることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。</p> <p>②全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。</p> <p>③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>
		<p>①練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> <p>③健康・安全に留意している。</p>

5 指導計画（本時3／6時）


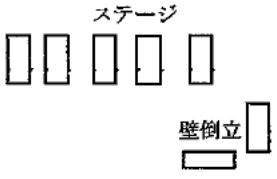
時間	1	2	③	4	5	6
0分	1. 挨拶・出欠確認	1. 場の準備・柔軟体操				
10分	2. オリエンテーション	2. 本時の目標及び学習の流れの確認				
20分	・特性 ・見通し ・安全面の配慮	4. 学習課題に取り組む				「はじめ・なか・おわり」の 基本技の発表会
30分	3. 場の準備 柔軟体操	① 基本技に挑戦 班の仲間と共に、お互いの良いところや改善点を見付けながら、自己のペースで基本技を中心に取り組む。		② 連続技に挑戦 自分に適したいくつかの技を「はじめ・なか・おわり」に構成し練習する。		
40分	4. 習熟度の確認					
50分	5. 片付け 6. 学習カードの記入による振り返り 7. 本時のまとめ・次回の授業について					

6 本時の学習（本時3/6）

(1) 目標

自分の力に応じて練習を選択し、倒立前転に挑戦しよう。

(2) 展開

過程	時間	学習活動	○教師の発問・指示 ●生徒の反応	指導上の留意点・評価	備考
導 入	10	1 場の準備をする。  2 各自体育館を走り、柔軟体操をして集合する。 3 出欠確認・忘れ物確認 4 全体で授業につながる運動を行う。 ・手首・首のストレッチ ・ゆりかご（手をつく→足をつく。） ・ブリッジ ・前転・後転 ・開脚前転・開脚後転	○各自で2周体育館を走って下さい。 ○名簿順で前後に並んで下さい。 ○大きな声で教えよう。 ○二回ずつ行って下さい。	・手首・足首・首・肩などの関節を、十分ほぐすようにする。	・ホワイトボード ・ワークシート
	13	6 本時の学習目標を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 本時の目標：自分の力に応じて練習を選択し、倒立前転に挑戦しよう。 </div>			・タブレット ・ワークシート
展 開	15	7 倒立に全体で取り組む ・最初にやり方の見本を見せる。 （補助あり） ・壁倒立を行う場も用意する。 8 倒立前転に挑戦する。 ・最初にやり方の見本を見せる。 <習得までの流れ> 1. 壁倒立（→前転） 2. 補助倒立からの前転 3. 補助なしでの倒立前転	○名簿順の前後でペアになろう。 ○倒立時の目線はどこでしょうか。→ ●マット ○倒立に不安がある人は壁倒立から前転を行うようにしよう。	・教科書 p.36 を見ながら技のポイントを確認する。 ・補助のポイントを確認する。 ・マットを2枚壁に移動する。  ・状況に応じて、タブレットを活用し、技のポイントの確認や自分の動きを動画で確認するように促す。	
	ま ど め	12	7 片付けを行う。 8 本時の学習を振り返る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【評価】技能②<評価方法：観察> 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくなるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。 </div>	○素早く片付けよう。 ○今日の学習をワークシートで振り返ろう。	・ケガをしていないか確認する。
		9 挨拶を行う。			