

第2学年 保健体育科 学習指導案

平成25年10月23日(水) 2時限 武道場 指導者

1 単元 器械運動「マット運動」(本時10/11)

(1) 構 想

本学年女子は、体力テストで8割以上の生徒がA評価を得ており、運動能力が高い。単元に入る前にアンケートをしたところ、「保健体育は好きですか」という質問に「大好き」または「好き」と回答した生徒は、80.6%であった。一方「ふつう」または「苦手」と答えた生徒は、19.4%であった。また、「マット運動は好きですか」という質問に「大好き」または「好き」と答えた生徒は、44.5%であり、「ふつう」「苦手」と答えた生徒は、55.5%であった。この結果から、体を動かすことに対しては意識が高いが、マット運動に対しては苦手意識をもつ生徒が多くいることがわかる。マット運動が好きな理由としては、「技ができると楽しい」と回答している生徒が最も多い。その反面、マットが苦手な理由としては、「技ができない」と回答している生徒が最も多かった。以上のことから、1つでも多くの「技」を習得させ、「できる」喜びを実感させたいと考える。

本単元は、器械運動の特性に応じて多くの「技」があり、その「技」に挑戦し新しい技ができるようになると満足感を得られることができ、その技の難易度が上がるほどできた時の喜びは大きいものである。また、自己の技の習得のために、非日常的な動きをする恐怖心に打ち勝ち、練習に励むことが必要になる。しかし、できない生徒にとっては、恐怖心に負けてしまったり、「技」の成功体験が少なく楽しさを感じることができなかつたりする。また、楽しくないことに意欲をもつことができず、消極的な取り組みになることも考えられる。

全員が意欲的に授業に取り組むことができるために、以下のように工夫する。①「技」を習得するためのスモールステップを作り、小さな課題解決をすることにより最終的に技の完成をめざすことができるようにする。そうすることで、この小さな成功体験が学習意欲を向上させることができると考える。②視聴覚機器を用いて、正しい演技と自己の演技を比較したり、自己の演技を客観的に見たりすることで、技術的な課題が明確になり学習の成果を高められるようにする。③自己の取り組みに加えて、仲間の「技」を認めたり学習を援助したりすることで、自己の能力を高め、相互の意欲・技能の向上につなげる。④適切な補助を行ったり、学習カードを用いて技のスキルチェックやアドバイスをしたりするかわりを通して、学習を深めることができるようにする。

本校では、「世界とのつながりを感じ、未来へ行動する生徒の育成」を研究主題とし、E S Dの視点から生徒の実態・世界の情勢、そして市の方針を踏まえ、つながりを学び、よりよい未来を考え行動する生徒の育成をめざして研究を進めている。その中で、保健体育科は、体力向上を目指し生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を身に付ける学習に励んでいる。また、「**体操**」で授業を始めることにより、過去の先輩方とのつながりを意識している。さらに、今年の体育大 **は**、「**市**」に挑 **市**や市内の中学生とのつながりを感じる実践をしている。さらに、グループ活動を取り入れ、人とのつながりを大切にし、表現する場を工夫した小集団によるコミュニケーション能力の育成にも重点を置き指導をしている。本単元では、グループ活動を適宜取り入れ、「技」の習得をするためのアドバイスや、仲間と「技」の完成のための技術ポイントの話し合い **。** **や**コミュニケーション能力を活用し、技の習得に取り組ませたい。

(2) 目 標

- ① 技ができる楽しさや喜びを味わい、回転系や巧技系の基本的な技を行うことができる。 (技能)
- ② マット運動に積極的に取り組むとともに、道具の出し入れや、グループ内での分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ろうとする。 (態度)
- ③ マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組みを工夫する。 (知識, 思考・判断)

(3) 指導計画 (11時間完了)

	学 習 課 題	学 習 内 容	時 間	備 考
把握	マット運動を思い出そう。	・ 準備方法・ストレッチ方法を学ぶ ・ 今できる技を実践し、自身の技の習得度を知る。	1時間	SC1
思考	前転・後転をマスターしよう。	・ 前転の基本動作の習得。 ・ 後転の基本動作の習得。	1時間	SC2・3
	開脚前転に挑戦しよう。	・ 開脚前転の技術ポイントを把握させ、場の工夫をし、実践させる。	1時間	SC2・3
	開脚後転・頭倒立に挑戦しよう。	・ 開脚動作の基本動作の習得。 ・ 頭倒立の支持の行い方を理解する。	1時間	SC2・3
	伸膝後転に挑戦しよう。	・ 伸膝後転の技術ポイントを把握させ、場の工夫をし、実践させる。	1時間	SC2・3
	倒立・倒立前転をやってみよう。	・ 壁倒立・補助倒立に挑戦させる。 ・ 補助付きの倒立前転をする。	1時間	SC2・3
	側方倒立回転をやってみよう。	・ 川跳びの実践。 ・ 側方倒立回転の理論を学び実践する。	1時間	SC2・3
	首はね跳び・伸膝前転をやってみよう。	・ 首はね跳びと伸膝前転の理論を学ぶ。 ・ 段階的な実践をする。	1時間	SC2・3
表現	選び⇒考え⇒取り組み⇒教え合い⇒正しい技を習得しよう。	・ 技の習得のための追究。 ・ グループでの教え合い活動をする。	2時間 (本時)	SC4・5
実践	技の発表をしよう。	・ スキルチェック	1時間	SC6

(4) ESD チェックシート

技能		把握	思考	表現	実践
概念		③多面的・総合的に考える力 ⑥つながりを尊重する態度	①批判的に考える力 ②未来像を予測して計画を立てる力 ⑥つながりを尊重する態度	④コミュニケーションを行う力 ⑥つながりを尊重する態度	⑤他者と協力する力 ⑥つながりを尊重する態度 ⑦進んで参加する態度
人を取り巻く環境に関する概念	I 多様性 (いろいろある)	【SC1】			
	II 相互性(関わり合い)		【SC2】	【SC4】	
	III 有限性(限りがある)				
人の意志・行動に関する概念	IV 公平性(一人一人を大切に)		【SC3】		【SC6】
	V 連携性(力を合わせて)			【SC5】	
	VI 責任性(責任を持って)				

2 本時の指導

(1) 目標

- ① 「技」の習得に努め、自己の課題を明確にし、課題を解決することにより、技能を向上させることができる。 (技能)
- ② グループ活動で演技を見合う、教え合うなど、仲間と積極的にかかわって、正しい「技」を習得しようとする。 (態度)

(2) 〇から未来へ (〇つながりを知り、◇未来へ行動するために)

- ◇ 自分の意見に自信をもち、自ら仲間とかかわりをもつ努力をする。

(3) 準備

教科書，ファイル，マット8枚，セーフティーマット，ロイター板，プロジェクター，スモールステップカード，畳

(4) 展開

SC(Sustainable Chance)：持続可能な社会の構築につながることを考える機会

段階	生徒の活動	教師の支援
つかむ ⑮	1 健康観察や服装点検，準備，準備運動，ストレッチをする。	・伸ばす部位などを意識できているか観察する。
	2 技の復習をする 前転・後転・開脚前転・開脚後転・伸膝後転・倒立前転などの復習	・技のポイントをおさえて，できている生徒を称賛する。
	3 本時の学習課題を把握する。	
	選び⇒考え⇒取り組み⇒教え合い⇒正しい技を習得しよう。	
見通す ⑯	4 追究したい「技」ごとにグループになり，「技」を習得するためのポイントや注意点について確認し合う。 【SC4】	・「追究カード」を活用して，話し合いを進めるように指示する。 ・話し合いが進まないグループに，視点をあたえる。 ・進んで発言をしている生徒を称賛する。
	5 仲間とともに「技」の練習をし，仲間に「技」のアドバイスをする。 【SC5】 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・スモールステップカードを活用し，段階練習をする。 ・必要に応じて，デジタルカメラで演技を撮影し，技術的な課題を明確にする。 ・仲間の試技の補助をする。 ・教科書や学習ファイルを活用し，「技」の習得のための知識を確認する。 </div>	・「技」を視覚的にイメージさせるため，必要に応じて示範をする。 ・仲間と積極的にかかわりあいながら活動をしている生徒を称賛する。 ・デジタルカメラで撮影をし，視覚的に「技」の改善点をわかりやすく示す。 ・「技」の補助をし，ポイントと「できた」感覚を身に付けさせる。 ・「技」の習得度をとらえ，練習方法を助言する。 ・具体的でわかりやすいアドバイスをしている生徒を称賛する。
確かめる ⑰	6 スキルチェックをする。	・グループになり，取り組んだ「技」のスキルチェックを行う。
	7 本時の学習を振り返る。	・プロジェクターを用いて以前のできばえと比較し，視覚的に評価する。
	8 片づけをする。	・片づけをすみやかに行うように指示する。
	9 本時の授業日記を書く。	・教えたことや教えられたことを人の名前を入れて具体的に書くように指示する。
生かす ⑱		

6 評価

(1) 自己の課題を見つけ，課題解決に努めながら「技」を習得することができたか。

(活動5・6の様子から)

(2) 積極的に仲間とかかわりあい，具体的に「技」のアドバイスをしたり，されたりすることができたか。

(活動4・5・6の様子とワークシートから)