

第3学年 保健体育科学習指導案

日時 平成15年6月30日(月) 5校時

生徒 3年3・4組 男子42名

指導者 伊藤 展博 (江刺市立江刺第一中学校)

1 単元名 器械運動 「跳び箱運動(前方倒立回転とび)」

2 単元の目標

- (1) 跳び箱の特性を理解し、技能を高め、技が雄大で安定した動作ができる。
(知識・理解・運動技能)
- (2) 自己の能力に適した技を選択し、互いに協力、認め合いながら練習や演技ができる。
(関心・意欲・態度、思考・判断)
- (3) 活動場所や器具、自他の健康、安全に留意して学習に取り組むことができる。
(知識・理解)

3 単元について

(1) 教材観

中学校学習指導要領(平成10年12月)解説「保健体育編」には、器械運動の「目標及び内容」として、

『器械運動は、マット、鉄棒、平均台、跳び箱を使った「技」によって構成されている運動で、各運動種目の「技がよりよくできる」ことをねらいとし、自己の体の動かし方や練習の仕方を工夫することによって、ねらいの達成に取り組む運動である。したがって、器械運動では、自己の能力に適した技に挑み、その課題を解決していくことで喜びを味わうことができるようにすることが大切である。』とある。

本単元では、「跳び箱運動(前方倒立回転とび)」の技に挑むことにより、その課題を台上での倒立から着地への局面と、助走から踏み切り、着手までの2局面に分けて課題を意識させ解決していく過程を指導していきたい。

(2) 生徒観

3年3・4組男子生徒は、全員がパワーあふれる元気なクラスである。

思いやりにあふれ、チームワークや補助を必要とする競技などに力を発揮している。器械体操に関しても、とても意欲的に取り組んでいる。

特にもマット運動での倒立前転に挑戦する姿勢は、他授業では見られないほどに集中し、補助をしながら教え合い、学び合い、技の完成度を高めた。

その中でも体力的・精神的に心配な生徒には、補助を中心に支援及び援助を積極的にしていく必要がある。

(3) 指導観

中学校学習指導要領（平成10年12月）解説一保健体育編一の、器械運動「目標及び内容 2 態度の内容」には、

『(2) 互いに協力して練習ができるようにするとともに、器械・器具を点検し安全に留意して練習ができるようにする。』とある。

三人組の補助を中心として、互いに練習することにより、技の習得を高めたい。

そして、セーフティマットを使用しながら、安全に留意して練習出来るような場の設定を工夫し、「跳び箱運動（前方倒立回転とび）」の学習を指導・支援していきたい。

4 単元の指導計画および評価計画（総時間5時間/本時3時間目）

時間	指導計画	評価計画				評価規準（評価方法）
		関・意・態	思・判	技能	知・理	
1	オリエンテーション ・学習のねらい、進め方を知る ・安全上の約束や用具を確認する ・既習技を確認する	●				跳び箱運動に関心を持ち、進んで取り組もうとする。（観察・発表）
			●			学習のねらいや進め方を理解している。（観察・発表）
			●		●	自分ができる跳び箱の技を理解している。（発表）
2 ③ 本 時	課題① ・三人一組で跳び箱の上から倒立の姿勢のままマットに倒れ込む 課題② (1) 三歩助走ステップを覚える (2) 三歩助走から手を着いて、腰を45度まで上げる (3) 五歩助走から着手、腰を90度まで上げる 4 課題③ ・跳び箱の上から着地姿勢を覚える	●			●	意欲的に技の練習に取り組み、その技のポイントを理解して練習できる。
		●				仲間と協力しあい、認め合いながら練習することができる。
			●	●		段階別に応じた技を安定して行うことができる。
			●			練習するとき、器具、自他の健康、安全に留意し学習できる。
5	発表会 ・練習の成果を発表する			●		練習した技を安定して出来ることができる。
※	期末テスト				●	技の種類・ポイント・安全について理解している

5 本時の指導

(1) ねらい

- ・意欲的に技の練習に取り組み、その技のポイントを理解して練習できる。
- ・仲間と協力しあい、認め合いながら練習し、技の習得ができる。
- ・練習するとき、器具、自他の健康、安全に留意し学習出来る。

(2) 展開

段階	学習内容・活動	◇支援・◆評価(◇:つまづいている生徒への支援)	用具・資料
導入 課題把握 10分	<p>班でマット・とび箱準備</p> <p>1 ランニング 2 班ごとの体操 3 集合 出欠確認・忘れ物確認</p> <p>全体ミーティング 補助をつけての 「片足踏切倒立20秒×1セット」 「両足踏切倒立5秒×2セット」</p>	<p>前授業で班ごとに準備することを指示</p> <p>体育館5周 班長中心</p> <p>各班長が行い、指導者へ</p> <p>アップの指示を出す。 タイムを計る。 ◇倒立の出来ない生徒への補助を行う。 ◆3人組での教え合い・学び合いを評価する。 *補助を的確に行っているか</p>	<p>マット5枚 跳び箱8台 クレーンマット4つ</p> <p>マットを使用</p>
展開 課題解決 32分	<p>4 全体ミーティング</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>跳び箱運動での前方倒立回転とびをマスターしよう！</p> </div> <p>課題① 3人1組で、跳び箱の上から倒立の姿勢のままマットに倒れ込む。</p> <p>課題② ステップを覚える</p>	<p>前回の倒立からのマットに落ちることの確認 *後頭部は強く打たせない *前の手は肩 *肩が下がれば、肩とグイと押し上げる *回転が止まれば、腰骨をパンとたたくようにする。</p> <p>◆3人1組での動き(補助)を評価 *上記4点を理解し、行動出来ているか</p> <p>◇倒立がままならない組に支援・補助を行う *補助の仕方を再確認・補助を一緒に行う</p>	<p>跳び箱8つ</p>

	<p>【1】3歩助走ステップ</p> <p>【2】3歩助走から手を着いて、腰を45度まで上げる</p> <p>【3】5歩助走から着手、腰を90度まで上げる</p> <p>【3】まで出来れば、前方倒立回転とびを行う</p>	<p>【1】を全員で行う</p> <p>【2】は3人1組で出来るようにする</p> <p>【3】まで出来るとそのまま倒立前転まで行けるので、補助の仕方を指導する。</p> <p>◇それぞれのステップでつまずいている生徒への支援</p> <p>*補助の仕方を再確認・補助を一緒に行う</p> <p>◆ステップが段階別に来ているか評価</p> <p>3人1組が原則で行う。</p> <p>◇補助を行う</p> <p>*肩・腰を押さえながら補助を行う</p>	<p>ロイター版 8つ</p>
<p>終 末 ま と め 8 分</p>	<p>5体ほぐしの運動</p> <p>6本時を振り返る</p> <p>7片づけ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・首、肩、腰を中心に ・自己評価→どの段階まで出来たか、どこが出来なかったか ・相互評価→三人のグループ内で話し合い、自己評価を発表し次の段階に進むためのアドバイスをもらう ・特に跳び箱の運搬に留意させる 	

(3) 評価 (自己評価・発表)

- ・意欲的に技の練習に取り組み、その技のポイントを理解して練習できたか。
- ・仲間と協力しあい、認め合いながら練習し、技の習得ができたか。
- ・練習するとき、器具、自他の健康、安全に留意し学習出来たか。