

第3学年保健体育科学習指導案

日 時 平成27年11月19日（5校時）
 学 級 金ヶ崎町立金ヶ崎中学校3年3.4組
 3組男子22名4組男子22名 計44名
 授業者 教 諭 大日向 巧

1 単元名

器械運動（跳び箱）

2 単元について

（1）教材について

器械運動は、マット・跳び箱・鉄棒・平均台などの器械、器具を用いて、回転、跳躍、支持、けんすい、柔軟、バランスなどで、いろいろな技に挑戦できる運動である。自己の能力に適した課題を決め、練習の仕方や場の工夫をすることにより、できる技がよりうまくできるようになったり、できそうな技に挑戦してできるようになったりしたときの喜びを味わうことができる運動である。さらに、練習や発表を通して筋力や瞬発力、調整力などの体力を向上させることができるとともに、仲間と協力し合う態度や助け合う心を育てることができる運動である。

跳び箱運動は、いろいろな跳び方で跳んだり、跳び箱の条件を変えて跳び越したりして楽しむ運動である。一般的には個人的な達成型の運動であり、個人が技の達成を目指すことが中心課題となることが多い。

本時の授業を行う生徒は、得意な生徒は積極的に挑戦する姿勢が見られるが、下位の生徒は消極的な姿が目立つためグループ活動によってコミュニケーションを取りながら、課題の解決を目指すことに適した教材である。

（2）生徒について

ア 既習事項について（器械運動について 3年3・4組 27年10月実施）

質問事項	肯定的回答の割合(%)	
	とても	やや
1. 器械運動が好きですか。	16.7	26.2
2. 跳び箱運動は得意ですか。	19.0	38.1
3. 開脚跳びをすることができますか。	66.7	23.8
4. かかえ込み跳びをすることができますか。	35.7	26.2
5. 台上前転をすることができますか。	31.0	28.6

上の表から器械運動が好きだと感じている生徒が少ないことが分かる。しかし、小学校の跳び箱運動で学ぶ開脚跳びについては自信を持ってできると感じている生徒が多く見られる。かかえ込み跳びや台上前転には肯定的回答が半数を越えてはいるものの、開脚跳びほど自信をもっている訳ではないことが分かる。

イ 学習アンケート（保健体育の授業について 3年3・4組 27年6月実施）

質問事項	肯定的回答の割合(%)	
	とても	やや
1. 学習課題が明示されていますか。	59.1	34.1
2. 授業を通して、何について学習するかがわかりますか。	68.2	25.0
3. 授業での先生の説明する内容はわかりやすいですか。	68.2	25.0
4. 授業における板書の内容はわかりやすいですか。	65.9	27.3
5. 授業中の課題や宿題の内容は、自分の力で解くことができますか。	56.8	34.1
6. 学習課題に対して振り返る活動を行っていますか。	50.0	41.0
7. 保健体育の授業に意欲的に取り組んでいますか。	61.4	29.5
8. 運動が得意ですか。	47.7	31.8
9. 授業に関して、わからないことやできないことを友人や先生に聞いたり、調べたりすることができていますか。	27.3	56.8

上の表から1～7の問いに対しては半数以上の生徒が「とても」と答えていることが分かる。しかし、「8. 運動が得意ですか。」「9. 授業に関して、わからないことやできないことを友人や先生に聞いたり、調べたりすることができていますか。」の問いには自信を持って肯定的回答をしている生徒が少ない。特に仲間との教え合いができていない生徒が少ないことが分かる。

ウ 授業の様子

本時の授業を行う3年3・4組の生徒は、授業で集中して正しい姿勢・態度を保つことが不得意な生徒もいるが、全般的に落ち着いた態度で学習に取り組み、授業の問いかけに対しても概ね反応は良い。体を動かすことがとても好きな生徒が多く、どの単元も意欲的に取り組んではいる。器械運動に対しては苦手意識のある生徒が多く見られる。その苦手意識や恐怖心から、主体的に学習に臨めない生徒もいる。

(3) 指導について

器械運動の指導では、苦手意識や恐怖心を軽減することが大切であると考え。それによって、授業への意欲を高め、練習に積極的に取り組み、器械運動の楽しさを味わわせたい。そこで学習カードの活用によって、

- ① 個々の課題に合った目標をしっかり持たせること。
- ② 学習の見通しをしっかり持たせること。
- ③ 自己評価が次への学習につながるようにすること。

などを重視し、指導したい。

また、生徒のつまづきを分析し、その克服のための練習の場の設定を工夫したり、ペア学習やグループ学習を有効に使う、より楽しく意欲的に取り組めるように指導したい。

3 単元の指導目標

- ・練習に自主的に取り組み、良い演技を讃えたり、健康・安全に気を配ることができるようにする。

【運動への関心・意欲・態度】

- ・課題に応じた場作りを工夫するなどして、技をよりよくできるようにするためのポイントを考えることができるようにする。

【運動についての思考・判断】

- ・既習技をよりよくできるようにするとともに、頭はね跳びや前方倒立回転跳びが、安定した動作でできるようにする。

【運動の技能】

- ・技の名称や行い方、補助の仕方などを理解することができるようにする。

【運動についての知識・理解】

4 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
練習に自主的に取り組み、良い演技をたたえようとしている。 健康・安全を確保しながら自己の責任を果たそうとしている。	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。	切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行い、条件を変えた技や発展技を行うことができる。	技の名称や行い方、体力の高め方、補助の方法などを理解している。

5 指導と評価の計画（12時間）

時	学習内容	観点				評価規準
		関	思	技	知	
1	オリエンテーション	○				・跳び箱運動の学習のねらいを理解しようとしている。(関)
2	既習の技を確認しよう①			○	○	・開脚跳びの名称・ポイントを説明できる。(知) ・開脚跳びを安定して行うことができる。(技)
3	既習の技を確認しよう②			○	○	・かかえ込み跳び、台上前転の名称・ポイントを説明できる。(知) ・かかえ込み跳び、台上前転を安定して行うことができる。(技)
4	頭はね起きの練習	○		○		・グループで協力し合って技に取り組むことができる。(関) ・頭はね起きを補助なしでできる。(技)
5	頭はね跳びの練習①				○	・頭はね跳びの名称・ポイントを理解している。(知)
6 本時	頭はね跳びの練習②			○		・頭はね跳びを自分の課題に合った跳び箱で行うことができる。(技)
7	頭はね跳びの練習③	○	○			・仲間の良い演技を讃えている。(関) ・頭はね跳びを安定して行うためのポイントを考えて練習の場を選ぶことができる。(思)
8	前方倒立回転跳びの練習①				○	・前方倒立回転跳びの名称・技術的なポイントを理解している。(知)
9	前方倒立回転跳びの練習②	○				・積極的に前方倒立回転跳びの練習をしようとしている。(関)
10	前方倒立回転跳びの練習③			○		・前方倒立回転跳びができる。(技)
11	発表会の練習	○	○			・発表会に向けて積極的に練習に取り組むもうとしている。(関) ・ダイナミックな発表にするために自らの課題を考えることができる。(思)
12	発表会・まとめ		○	○		・仲間の動きと自己の動きの違いを指摘することができる。(思) ・練習を活かし、ダイナミックな発表をすることができる。(技)

6. 本時の指導

(1) 指導目標

- ・頭はね跳びを条件を変えた跳び箱で行うことができる。

【運動についての技能】

(2) 指導構想

本時は自己の課題に合った跳び箱で頭はね跳びに取り組むことが目標である。

導入では頭はね跳びの連続写真から技のポイントを確認し、以前学習した台上前転との違いや「はね」の動作を確認し、展開では自分が取り組む場を決めて同じ場に取り組む仲間と教え合いながら努力させたい。ペアで練習の成果を発表し合い、気づいたポイントを振り返り、共有させ、1時間で学んだことの意義や良さを実感させたい。

(3) 本時の評価規準

観点	A：十分満足できる	B：おおむね満足できる	C：努力を要する生徒への手立て
運動の技能	「はね」の感覚を理解し、頭はね跳びを安定した動作で行うことができる。	「はね」を意識しながら頭はね跳びを行うことができる。	恐怖心を解消するために足の振り上げ練習を行う。

(4) 本時の展開

段階	指導内容	学習活動	指導上の留意点及び評価 ★評価 ◎手立て
導入 15分	1. 準備および準備運動 2. あいさつ 3. 補強運動 4. 学習課題の設定	開脚跳び マットでの「はね」練習 ブリッジ10秒（寝てる姿勢から） 補助倒立で30秒キープ（ペア） 台上前転	◎短時間で行うよう、声をかける。 ◎教科リーダーの指示で、一斉に行い、正しい姿勢で行うよう促す。 前時の内容を確認する。 90秒間でローテーションする。
	学習課題	自分の課題に合った場で頭はね跳びをしよう。	
		全員で課題を音読する。	

展開 25 分	5. 頭はね跳び、前方倒立 回転跳びの技の説明	黒板の写真、教師の試技を見て頭 はね跳びのポイントを確認する。 自分がどの段階までできている のかチェックシートを見ながら 確認する。	◎互いの発表を見合う時 の視点を確認する。
	6. 技の練習	各ステップに分かれて技の練習 を行う。 <ステップ①> 傾斜付きの台で台に乗った状態 から練習する。(高さの違う2カ 所) <ステップ②> マットを上からかけた跳び箱で 練習する。(高さの違う2カ所) <ステップ③> 普通の跳び箱で練習する。	◎跳び箱の横に補助する 人をつける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">★頭はね跳びを自分 の課題に合った跳び 箱で行うことができ る。(技能)</div>
	7. 技の発表	ペアで練習の成果を発表し合う。	・仲間の発表を賞賛の態 度で見るように促す。
終 末 10 分	8. 道具の片付け 9. 学習の振り返り ・振り返りを全体でする。 10. あいさつ	・全員で協力して片付ける。 ・各ステップから1組ずつ指名 し、発表させる。 ・どのステップまで来ているかチ ェックシートで確認する。	・やり取りの中で自分の 課題を明確にする。

(5) 板書計画

学習課題： <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 連続写真 「頭跳ね跳び」 「前方倒立回転跳び」 </div> ※技のポイントを書き込んだものを提示する	
ペアからの助言 ・ ・	賞賛の言葉 ・ ・

※ 小学校での学習との関連図

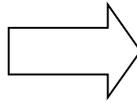
【小学校第5学年及び第6学年】

器械運動

(1) ウ 跳び箱運動では、基本的な支持跳び越し技を安定して行うとともに、その発展技を行うこと。

(2) 運動に進んで取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫できるようにする。



【中学校第3学年】

(1) 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと。

(2) 器械運動に自主的に取り組むとともに、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・安全を確保することができるようにする。

(3) 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、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。