

平成23年度宮古市立第一中学校 学校公開 保健体育 指導案

【自己課題】			
<p>1 すべての生徒がどの単元にも、生き生きと自己の能力の限界に挑戦しようとする意欲を引き出すための手立ての研究と実践及び確認。</p> <p>2 グループ活動を通じて、互いに課題を見つけ協力してその課題を解決する力や、評価し合うことから互いの能力の向上を図り、その過程でより良い集団を作り上げていくための手立てと実践及び確認。</p> <p>3 発達段階に応じた体力の向上を年間を通して行う。</p> <p>4 各種目の特性や楽しさを味わわせながら自己の課題に挑戦させながら技能を習得させ、生涯体育につなげるための手立ての研究と実践及び確認。</p>			
1.実施日	11月11日(金)	2.授業者・学級	千葉 美佳 2年3組・4組 女子 32名
3.教科名	保健体育	4.単元名	ダンス 「現代的なリズムのダンス」
5.単元の目標	<p>○ヒップホップのリズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせ、リズムに乗って体幹部を中心に全身で踊ることができるようにする。</p> <p>○ヒップホップダンスに自主的に取り組むとともに、互いの違いや良さを認め合うことができるようにする。</p> <p>○ヒップホップダンスの特徴、踊りの由来などを理解し、課題に応じたヒップホップダンスの取り組み方を工夫できるようにする。</p>		
6.単元の評価規準	<p>【運動への関心・意欲・態度】・ヒップホップダンスの学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>・ヒップホップダンスの学習を通して、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>【運動についての思考・判断】・ヒップホップの特徴に合った踊りの構成を見付けている。</p> <p>・発表や仲間との交流の場面では、互いの違いや良さを指摘し合い個々の技能の向上に役立っている。</p> <p>【運動の技能】</p> <p>・ヒップホップのリズムの特徴をとらえ、変化のある動きを組み合わせることにより、個人や集団でリズムに乗って体幹部を中心に全身で踊るための動きができる。</p> <p>【運動についての知識・理解】・ヒップホップダンスの特徴と表現の仕方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>・交流や発表の仕方について学習した具体例を挙げている。</p>		
7.単元の指導計画 (全10時間)	<p>【第1時】 オリエンテーション。ダンスウォーミングアップの習得。</p> <p>【第2時】 グルーピング。ヒップホップダンス基本ステップ習得①(基本編)</p> <p>【第3時】 ヒップホップダンス基本ステップ習得②(基本編・応用編)</p> <p>【第4時】 ヒップホップダンス基本ステップ習得③(応用編)</p> <p>【第5時】 動き作り(2～4つの基本ステップの組み合わせ) 空間の崩し・リズムの崩し・体の崩し</p> <p>～ *本時【第7時】</p> <p>【第9時】</p> <p>【第10時】 動き作り(4つ以上の基本ステップの組み合わせ) 空間の崩し・リズムの崩し・体の崩し・人間関係の崩し</p>		
8.本時の指導目標	<p>☆ヒップホップの特徴に合った踊りの構成を見付けようと、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>☆基本ステップを組み合わせ、ヒップホップの特徴に合った踊りの構成を見付けることができる。</p> <p>☆変化のある動きを組み合わせ、動きにメリハリをつけながら、リズムに乗って体幹部を中心に全身で踊るための動きができる。</p>		
9.本時と「自己課題」とのかわり	<p>(1) 課題設定の理由</p> <p>ダンスはリズムによって、仲間と共に動きを共有し、共感しながら踊ることにより楽しさを味わうことができる教材である。</p> <p>個人を単位にした運動であると同時に、友達と踊る集団的な運動であるので、一人一人の個性を生かしながら互いの良さを認め合い、協力して練習したり、交流し踊ったりする喜びを共有することができる。</p> <p>ダンスを踊るのが好きという生徒が多く、全体的におとなしい生徒が多く自己表現できる生徒が少なく決められた課題を着実にやっていく生徒が多い。しかし、誰とでも仲良く関わりながらグループ活動を行うのが苦手な生徒が若干いるので、心も体も解放して踊る人間関係作りが重要と思われる。</p>		

	<p>そこで基礎体力、特に体幹や柔軟性を鍛えることに重点を置き、カーヴィダンスを取り入れ、質の高いヒップホップダンスを表現できると思われる。</p> <p>(2) 指導の工夫・改善</p> <p>技能面においては一つ一つの動作を正確に行ったり、集団で表現豊かに踊ったりするためには、ダンスにおける基礎的能力が備わっていなければならない。そこで、それに関する能力の向上に重点を置き、音楽に合わせた動き作りを工夫して行うことにより、一つ一つの踊りに力強さや優雅さを表現させていきたい。</p> <p>特に体幹や柔軟性を鍛えることに重点を置き、カーヴィダンスを取り入れることで、質の高いヒップホップダンスを表現させていきたい。</p> <p>また、仲間と協力して主体的に基本ステップを身につけるために、一つ一つのステップにリーダーを決め、リーダーから班員に教えるという関わり合いを多く持つ手だてを組んだ。</p> <p>授業の最後には、必ず作品の発表会を取り入れ、互いの違いや良さを指摘し、より良い動き作りや人間関係作りに役立てたい。</p>
10. 授業を観る視点	<p>◎ダンスリーダーを中心としたグループ内での助け合い、教え合いができているか。</p> <p>◎ヒップホップの特徴に合った踊りの構成を見付けているか。</p> <p>◎仲間とともに踊る楽しさを味合わせるために、変化のある動きを組み合わせ、動きにメリハリをつけることができているか。</p>

11. 本時の指導計画

段階	学習活動	指導上の留意点（・）評価規準（☆）自己課題・授業を観る視点（◎）
導入 (10分) 課題設定	1.ダンスウォーミングアップ 2.挨拶 3. 学習課題の設定	<ul style="list-style-type: none"> 音楽に合わせて、リーダーを中心に一つ一つの動きを大きな動作で正確に行わせる。 正しい姿勢で元気に挨拶をさせる。
展開 (30分) 課題の追求 課題の解決	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">4つの基本ステップを組み合わせ、グループで楽しく踊ろう。</p> 4. 基本ステップの抽出（4つ） 5. 動き作り <ul style="list-style-type: none"> 構成を考える。 「空間の崩し」（場所・方向） 「リズムの崩し」（速さ）の視点を盛り込み練習をする。 6. 発表会	<ul style="list-style-type: none"> ☆ヒップホップの特徴に合った踊りの構成を見付けようと互いに教え合おうとしている。 ☆基本ステップを組み合わせ、ヒップホップの特徴に合った踊りの構成を見つけることができる。 ☆変化のある動きを組み合わせ、動きにメリハリをつけながら、リズムに乗って体幹部を中心に全身で踊るための動きができる。 ◎ダンスリーダーを中心としたグループ内での助け合い、教え合いができていますか。 ◎ヒップホップの特徴にあった踊りの構成を見付けているか。 ☆◎仲間とともに踊る楽しさを味合わせるために、変化のある動きを組み合わせ、動きにメリハリをつけることができているか。
まとめ (10分)	7. 反省 <ul style="list-style-type: none"> 自己反省 8. グループ毎に発表 9.挨拶	<ul style="list-style-type: none"> 課題達成状況を学習カードの記録用紙に書かせる。 成果と課題について話し合わせる。 課題となった言葉を使いながらグループの代表に発表させる。 正しい姿勢で元気に挨拶をさせる。

