

保健体育科学習指導案

日 時 平成16年11月26日(金)5校時
学 級 東山町立東山中学校
2年C組 男子17名、女子13名
授業者 古 里 睦 子

1 単元名 器械運動「マット運動」

2 単元について

(1) 教材について

器械運動は器械、器具を用いた「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」ことをねらいとしている。

その中でマット運動は、回転系と巧技系の技群から自己の能力に適した技を選択し、個々の技や組み合わせ技が円滑にできるように技能を高めるものである。技の達成感やできばえを通して楽しさや喜びを味わうことができるとともに、補助や互いの動きを観察するといった活動から、協力して学習する楽しさも味わうことができる。

また、倒立や様々な回転運動などの日常生活で経験できない複雑な姿勢の変化やそれに伴う多様な運動感覚を身につけることもできる。

(2) 生徒について

運動に対して積極的な生徒が多く、球技などに比べると敬遠されがちなマット運動にも前向きに取り組むなど、学習に対する関心・意欲が高い。小学校段階で接転技群の基礎技能を学習してきているため、様々な技に抵抗なく取り組んでいる。また、互いの良さを認め合ったり、励まし合ったりする雰囲気もある。

体操部の生徒や運動能力の高い生徒がよりレベルの高い技に挑戦しようとする反面、運動能力が低い生徒や肥満傾向の生徒などは運動に対してやや消極的である。また、自分の能力以上の技に無理して取り組む生徒などがいる。

(3) 指導について

運動能力が高く、様々な技をすぐに習得できる者にとってはマット運動は楽しい領域であるが、努力してもなかなか技を習得できない者にとっては嫌いになりやすい領域でもある。

したがって、個々の能力に応じた課題を明確にさせ、その課題を解決するために技の習得段階を細かく提示し、段階を踏んで技を習得させていきたい。

また、能力的に技の習得が難しい生徒については、技ができる・できないという結果にこだわらず、技のコツがわかるようになるなど、その生徒なりの課題が解決できるような手だてを仕組んでいきたい。

3 単元の指導目標

- (1) マット運動の特性を理解し、マット運動の技能を高め、技が円滑にできる。
- (2) 自己の能力に適した課題を持ち、互いに協力し認め合いながら練習や演技ができる。
- (3) 活動場所や器具類、自他の健康や安全に留意して学習に取り組むことができる。

4 指導計画(12時間)

- (1) オリエンテーション、できる技を確認・・・・・・・・・・ 1時間
- (2) 技の練習・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5時間
- (3) 新しい技に挑戦・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3時間(本時2/3)
- (4) 連続技の創作、練習、発表・・・・・・・・・・・・・・・・ 3時間

5 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
器械運動の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。また、互いに協力して練習しようとするとともに、器械・器具を点検し、安全に留意して練習をしようとする。	自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。	器械運動の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高めて運動することができる。	器械運動の特性や学び方、技術の構造を理解するとともに、練習の仕方や技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身に付けている。

6 本時について

(1) 目標

自分の能力に適した課題を持ち、新しい技の習得に向けて練習方法や場所を工夫することができる。

(2) 評価規準と具体の評価規準

評価規準	具体の評価規準		「努力を要する」生徒への手だて
	A「十分満足できる」	B「おおむね満足できる」	
【思考・判断】	自分の能力に適した課題を持ち、練習の成果に応じて活動の場所を移動したり、友達にアドバイスをすることができる。	自分の能力に適した課題を持ち、技が習得できるように練習場所を選んで練習することができる。	学習カードを使って自分の課題を確認させ、段階を踏んで練習するよう指導する。

(3) 本時の展開

段階	学習内容	学 習 活 動	活動の留意点(・)、評価()	備 考
導 入 (15)	あいさつ 1 ウォーミングアップ 2 課題の確認	1 ウォーミングアップを行う ・ランニング ・ストレッチ ・補強運動(かえる倒立、補助倒立) 2 学習カードを使い、本時の課題・練習場所・補助の仕方について確認をする。	・ウォーミングアップの中に本時の技にかかわる動きを入れる。 ・補助倒立の際、視線の位置に留意させる。 ・前時の学習をふまえ自分の力に応じた課題・練習場所を設定させる。 ・各練習場所(本時はC～Gのみの)及び補助のポイントをしっかりおさえさせる。	
		自分の能力に応じた課題を解決しよう ～前方倒立回転とびの習得を目指して～	自分の能力に応じた課題を設定しているか。(学習カード)	学 習 カ ー ド
展 開 (30)	3 前時の復習 4 課題の解決 5 ポイントの再確認 6 課題の解決	3 前時の復習を行う。 ・ホップから倒れ込みの練習をする。 4 課題の解決に向けて、練習をする。 ・自分の能力に適した練習場所で、練習を行う。 ・補助がつくなど安全に留意しながら練習を行う。 5 技のポイント、練習場所について再確認する。 6 再確認したことを生かし課題の解決に向けて練習をする。	・ホップから勢いのある足の振り上げと倒立姿勢の確認をさせる。 課題解決に向けて、練習方法や場所を工夫して取り組んでいるか。(観察) ・練習場所に無理があったり、簡単すぎたりしている生徒には練習場所を変えてみるようにアドバイスする。 ・Fのレベルの生徒には倒立を練習させてから、本時の技に挑戦するようにさせる。 ・補助が必要な生徒には必ず補助がつくようにさせる。 ・技のポイント(視線の位置、勢いのある足の振り上げ)について再確認させる。 ・活動場所を移動した生徒をあげ、自分の力に応じて練習場所を変えるようにさせる。 練習の成果を生かし自分にあった練習場所を選んで取り組んでいるか。(観察)	
終 末 (5)	4 まとめ	4 本時のまとめを行う。 ・学習カードを使って、課題についての自己評価と本時の学習を振り返っての反省を行う。 ・感想を発表する。 ・次時の予告	・本時の反省をしっかりとさせ次時につなげさせる。 ・どのような点に留意して練習したか、活動場所を変えた理由などについて発表させる。	学 習 カ ー ド

