

保健体育科学習指導案

平成27年12月8日(火) 1校時

那覇市立小禄中学校

1年7、8組 女子 33人

指導者 國吉 睦子

1 単元名 B 器械運動 (マット運動)

2 単元の目標

- (1) マット運動の楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにする。

マット運動では回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることができる。 [技能]

- (2) マット運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。 [態度]

- (3) マット運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方を理解し、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。 [知識、思考・判断]

3 単元について

(1) 教材観

本単元は学指導要領の『保健体育』第1学年及び第2学年における、B器械運動の種目、マット運動である。マット運動は器械運動の中でも多くの技があり、「系・技群・グループ」の視点で分類されている。中学校1年生の技能の学習内容は、「回転系や巧技系の技を滑らかに行うこと」、「条件を変えた技、発展技を行うこと」、「それらを組み合わせること」である。よって技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることや、自己に適した技で演技することが求められている。これらの要素について段階的に指導することによって、筋力や柔軟性、平衡性などを、種目や技の動きに関連して高めることができる。さらに多くの技の中から完成度の高い技を選び、「基本的な技」、「条件を変えた技」、「発展技」のいずれかを組み合わせ、練習を工夫したりする単元である。仲間と協力してマット運動の技に積極的に取り組み、互いのよい演技を認め合い、仲間の安全に気を配る。そして、グループ学習を通して協力することや責任を果たすことなどについても、望ましい態度を育てることができる。

(2) 生徒観

事前に実施した意識調査では、保健体育の授業が楽しいと答えた生徒は85%で、どんな時に楽しいと感じるかに対し、「友達と関わった時」が圧倒的に多く、「体を動かしている時、運動ができた時、ポイントがわかった時」が挙げられた。逆に楽しくないと答えた生徒は「友達と関われない時、運動ができない時」が理由である。また、小学校までにマット運動で楽しいと感じた生徒は67%であるが、もうやりたくないと答えた生徒はそれを上回る73%であったことは、マット運動に対する「怖い、痛い、できない、恥ずかしい」等のマイナスイメージが強いことを示していた。小学校までに経験した技に関しては「前転、後転、開脚前転・後転、側方倒立回転」までが主で、「他の技はやったことがない」、「わからない」という実態である。さらに4月に実施した新体力テストの結果において、マット運動に必要とされる体力面について、全国・県と比較すると筋力は平均以下、柔軟性は平均以上の数値であった。

(3) 指導観（研究課題との関連）

本研究では「心と体を一体としてとらえる保健体育学習の充実」がテーマとなっており、本校保健体育科の目指す生徒像は授業が楽しいと感じる生徒、授業に一生懸命取り組む生徒、学習課題に夢中に取り組んでいる生徒としている。学習指導要領解説では、「心と体を一体としてとらえた指導が重要であることから、引き続き強調したものである。すなわち、心と体の発達の状態を踏まえて、運動による心と体への効果や健康、特に心の健康が運動と密接に関連していることなどを理解することの大切さを示したものである。」と記されている。

マット運動は他領域と比べてゲーム性が低いことや個として技が「できる」、「できない」がはっきりしている。様々な理由からマット運動の楽しさに十分に触れていないと思われる生徒に対して、「マット運動は楽しい」、「もっと技が上手になりたい」など生徒が積極的に取り組めるよう以下のような工夫を行い、指導する。

指導にあたっては、安全面に配慮をし、生徒の恐怖心を取り除くために実際の技につなげていく補助運動を実施する。そして多くの技に触れ個々の力を確認し、それぞれの能力に適した技を選択して組み合わせて演技をすることで、「できた」という喜びを味わわせる。

そのために、教科書やフォームチェックシート等を活用するなどして、実技カードに毎時間の感想を記述させ、自己評価・相互評価を行い、学習の振り返りを行わせる。

また、思考力・判断力を育成するために、グループ活動では、それぞれに役割を与えることで、班の中で居場所をつくり、全員が発言しやすい環境を整える。そしてフォームチェックシートを用いて、全ての生徒が仲間のよい動きなどを指摘することができ、学び合いの場面で互いの運動課題への取り組み方を工夫できるようにする。

練習を繰り返しながら、学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けることにより、技能の習得・向上につなげ、学習意欲を高め、仲間のよい動きなどを指摘し合う、コミュニケーションを図る学習活動を充実することで、より理解が深まるようにする。

4 単元の評価規準（●：第1学年の評価規準 ・ ○：第2学年の評価規準）

	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
単 元 の 評 価 規 準	●器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○よい演技を認めようとしている。 ●分担した役割を果たそうとしている。 ●仲間の学習を援助しようとしている。 ○健康・安全に留意している。	●学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ○課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 ●学習した技から「はじめ—おわり—なか」などの構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 ○仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。 ●仲間と学習する場面で、学習した安全上の留意点を当てはめている。	●マット運動では、回転系や巧技系の技を組み合わせるための、滑らかな基本的な技、条件を変えた技、発展技のいずれかができる。	●器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ●技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ○器械運動に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

学習活動に即した評価標準	①技ができる楽しさや喜びを味わい、その技がよりよくできるようにすることに積極的に取り組みようとしている。 ②練習などを行う際に、器械・器具の出し入れなどの分担した役割を果たそうとしている。 ③仲間の試技に対して補助したり、挑戦する技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしている。	①学習する技の合理的な動き方のポイントを見付けている。 ②学習した技から「はじめ—なか—おわり」などの、構成に適した技の組み合わせ方を見付けている。 ③仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。	[接転技群] ①体をマットに順々に接触させて回転するための動き方、回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 [ほん転技群] ②全身を支えたり、突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる [平均立ち群] ③バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。 [技の組み合わせ] ④基本的な技、条件を変えた技、発展技の中からいくつかの技を「はじめ—なか—おわり」に組み合わせて行うことができる。	①マット運動の特性や成り立ちについて言ったり、書き出したりしている。 ②学習した技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。
--------------	--	---	--	---

5 単元の指導と評価計画

[illegible]

6 本時の展開（9時間目／12時間中）

（1）本時の目標

仲間と学習する場面で、仲間のよい動きを指摘することができる。

（2）授業の仮説

回転系、巧技系の技を組み合わせる練習で、仲間のよい動きを伝える場面において、指導者と生徒が共通の技能チェック表を共有することで、解決する運動のポイントが明確となり、全ての生徒が仲間のよい動きなどを指摘しやすくなり、言語活動の充実が図れるであろう。

[思考・判断]

（3）展開

時間	学習内容及び学習活動	教師の手立て・評価等
はじめ 10分	1. 集合・あいさつ・出席点検 2. 健康観察・安全確認 3. 準備運動、体操、補助運動 4. 本時のめあてを確認する 仲間のよい動きを見付け、その動きのどこがよいのかを指摘できる。	1. 素早い集合、元気のよいあいさつを行えるようにする。 2. 体調の確認と安全に行えるか、場の確認をする 3. 体を温め、技へのつながりをイメージさせて行わせる。 4. 本時のめあてを理解させる。
なか 30分	5. [回転系、巧技系の選択した技を滑らかに 行う練習] 選んだ技の完成度を高める 6. [回転系、巧技系の選択した技を組み合わせる練習] 仲間の技を見て、よい動きを指摘する ・グループ全体で行う ・発表会の流れで行う よかった動きなどを、付箋紙に記入してもらいワークシートに貼る	5. フォームチェックシートで確認し、滑らかに行うように取り組ませる。 6. よい動きの視点の確認をさせる。 【評価】仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。 〈思考・判断〉 ◎【観察評価と学習カード】で行う。 ・生徒の具体的な学びの姿から状況を判断する。 ・仲間と活動している状況から、仲間により動きを指摘している。 努力を要する生徒への手立て ・資料やフォームチェックシートを利用し、仲間の活動やよい動き等を指摘できるよう働きかける。
まとめ 10分	7. 本時のまとめ （1）実技カードの記入 （2）次時への見通しの確認	7. 生徒の感想等を発表させる。 （1）仲間のよい動きについて、その動きのどこがよいのかを仲間と互いに指摘し合ったことについて、具体的な感想を記入させ、発表をし、全体で共有する。 （2）本時の学習を振り返り、よい動きを見付けるポイントや次の学習活動をよりよくするための方法について助言する。

(4) 本時の具体的な評価方法

学習活動に即した評価規準		思考・判断 ③	第9時
仲間と学習する場面で、仲間のよい動きなどを指摘している。			
具 体 的 な 評 価 方 法	本時では、回転系、巧技系の技を組み合わせる練習を、仲間と協力して活動する場面で、仲間のよい動きを指摘している状況を観察と学習カードで判断していく。		
	〈「A 十分満足できる」状況にあると判断するポイント〉 ・仲間と活動している場面で、仲間のよい動きなどを適切に指摘し、説明を加えながらアドバイスしている。		
	〈「C 努力を要する」と判断した生徒への手立て〉		
	このような状況は、「何をするの分からない」、「何を指摘したらいいの分からない」、と実際の活動でやるべきことを理解できていない原因が考えられるので、具体的行動を教え、資料等を活用して指摘するポイントを教える。		