

保健体育科学習指導案（1年4組）

令和3年10月7日（木曜日）10:20～11:10 体育館

1 単元【B 器械運動】 ア マット運動

2 単元の目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせで行うことができるようにする。
- (2) 技などの自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 器械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、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康安全に気を配ることができるようにする。

3 単元設定の理由

(1) 教材観

①単元の価値

本単元は、マット運動の技についての課題を仲間と協力しながら解決していく活動を通して、技がよりよくできることや自己に適した技で演技できるようになり、互いに協力し、自己の役割を果たしながら運動に親しんでいこうとする意欲を高めていくものである。具体的には、自他の動きを映像を基に確認しながら練習を行う活動を通して、合理的な運動の取り組み方を工夫し、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を身に付けることができる。それらの技をよりよくできるようにする過程で、自他の課題を発見し、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を高めることができる。また、仲間との話合いで考えた技能のポイントを基に、合理的な課題解決に向けて運動の取り組み方を工夫するためのジグソー学習を行うことで、技能の高低に関わらず、自分では気付けない問題点や成功のためのコツを見つけ、できたときの達成感を共有することができる。さらに、自分自身の技能の変容を映像データに残し、単元終盤に変容を見取る活動を通して、技能的な成長を実感し、積極的に運動に取り組む態度を養うことができる。

②単元の系統性

- ・小学校5年では、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすることを行えるようにしてきた。
- ・第3学年では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うことができるようにし、条件を変えた技や発展技などを取り入れ、それらを構成し演技するといった力を更に高めていく。

(2) 生徒観（男子16名、女子18名 計34名）

- ・知識・技能については、小学校で基本的な技の学習を経験しているが、アンケート調査から、器械運動の特性や技術の名称等は十分に理解していない。また、体づくり運動の授業で柔軟性を必要とする運動や体を支える運動を行ったが、体が硬い生徒が多く、体に力を入れ、バランスを取って体を支持する力についても高いとは言えない。器械運動では、日常生活で経験しない動きが多いこと、コロナ禍でマット運動の学習ができなかったことで技能の積み重ねが不十分であることが原因であると考えられる。
- ・思考・判断・表現については、授業の様子から、自他の課題を発見し、自己や仲間の考えたことを伝えることができない生徒が多い。これは、運動のコツやイメージを言語化する力が身に付いていないことが原因であると考えられる。
- ・主体的に学習に取り組む態度については、アンケート結果から、技能が十分に身に付いていない生徒ほど、マット運動に対する苦手意識が強い。また、苦手意識をもつ生徒ほど、自分の役割を自覚し、仲間の学習を援助しようとする力が身に付いていない。これは、マット運動への苦手意識が活動への消極性を生み出してしまふことが原因であると考えられる。

(3) 指導観

- ・オリエンテーションを行うことで、学習の見通しをもって取り組めるようにするとともに、技

術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解できるようにする。

- ・毎時間ストレッチや補助運動を行うことで、柔軟性を向上させ、各々の技の習得に向けた感覚づくりができるようにし、系統的かつスモールステップの学習ができるようにしていく。
- ・遅れ再生アプリや映像資料の参照、映像比較などで ICT 機器の活用することで、技の出来映えに関する自他の課題を発見しやすくし、映像資料を基に動きのコツやイメージを伝えることができるようにする。
- ・ジグソー法での学習を通して、チーム内で自分だけが知っている技能のポイントを仲間に伝える場を設けることで、技能の高低に関わらず、マット運動を苦手としている生徒も自分の役割を自覚し、積極的に仲間へのアドバイスを言ったり、仲間同士で練習の補助をし合ったりすることができるようにする。
- ・一単位時間ごとの技の出来映えを撮影し、単元の振り返り活動の際に自分自身の技能の変容を確認し、蓄積していく活動をすることで、技能的な成長を実感し、運動有能感の向上につながるようにしていく。
- ・運動する生徒や仲間の動きを観察している生徒の間隔を十分に確保したり、仲間の補助がなくても練習できる場を工夫したりすることで、安全・感染症対策ができるようにしていく。

4 指導と評価の計画 保健体育科 1年 単元「器械運動（マット運動）」（全 12 時間計画）

目標	(1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせで行うことができるようにする。 (2) 技などの自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (3) 器械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、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康安全に気を配ることができるようにする。					
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度			
評価規準	○知識 ①器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書いたりしている。 ②技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。	○技能 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で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることかできる。 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、起き上がりやすくなるための動き方で、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。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②体力や技能の程度、性別等の違いも踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。	①練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ②健康・安全に留意している。		
過程	時間	◎目標・課題	○学習活動	重点	記録	備考
つかむ	1	◎オリエンテーションを通して、マット運動の特性や学習の進め方を理解し、学習の見通しをもつことができる。 マット運動の特性はどのような技があるのだろうか。また、どのように学習を進めていくのだろうか。	○オリエンテーションで以下のことについて教師から説明を聞く。 ・特性や成り立ち、技術 ・学習の進め方・見通し ○既習技の復習を行う。	知態		知①：記述分析 態②：行動観察

追 究 す る	2	<p>◎各グループ代表が、四つ（倒立、開脚後転、開脚前転、側方倒立回転）に分かれて、エキスパート活動を行うことを通して、それぞれの技能のポイントを理解し、身に付けることができる。</p> <p>技能を上達させるために必要なポイントは何だろう。また、どのような練習を選べば、チームのメンバーが上達するだろうか。</p>	<p>○エキスパート活動を行う。 A班：側方倒立回転 B班：開脚前転 C班：開脚後転 D班：倒立 ○技能のポイントに基づき、技能チェックシートを作成する。 ○練習方法を選択し、実践する。</p>	思 知	○	<p>思②：記述分析 知②：記述分析</p>
	4 (本時はその2)	<p>◎技能のポイント仲間と共有し、映像を通して自他の動きを確認することで、課題を発見し、合理的な運動の取り組み方を仲間へ伝えることができる。</p> <p>基本的な技のポイントを踏まえ、技をよりよくするためには、どうすればよいだろうか。</p>	<p>○エキスパートが技のポイントを伝える。 ○ポイントを踏まえて、技を行い、課題を見付ける。 ○エキスパートが課題に合った練習を提案し、グループ内でペアを作り、課題別練習を行う。 ○グループに戻り、学習成果を撮影する。</p>	思 技	○	<p>思①：行動観察 記述分析 技①：行動観察</p>
	2	<p>◎技能のポイントを理解し、課題別練習を行うことで、基本的な技の課題を克服し、技をよりよく行うことができる。</p> <p>基本的な技のポイントを踏まえ、技をよりよくするための練習をしよう。</p>	<p>○既習の技を練習する。 ○基本的な技の課題別練習を行う。</p>	知 技	○	<p>知②：記述分析 技①：行動観察</p>
ま と め る	2	<p>◎基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を組み合わせ、「はじめ-なか-おわり」の連続技を行うことができる。</p> <p>これまでに身に付けた技を組み合わせ、連続技を構成してみよう。</p>	<p>○既習の技を練習する。 ○技の組み合わせを考える。 ○自分で考えた組み合わせで連続技を練習する。</p>	技 態	○	<p>技②：行動観察 態①：行動観察</p>
	1	<p>◎発表会を通して、組み合わせた技を滑らかに演技したり、仲間の演技を認めようとしたりすることができる。</p> <p>自己に適した技で演技し、発表するとともに、仲間の演技を観賞し、そのよさを認めよう。</p>	<p>○自分で考えた組み合わせを練習する。 ○発表会を行う。 ・組み合わせた技を演技する。 ・友達の演技を観賞する。 ○単元前半と単元後半の自分の技能を動画で比較し、技能の変容を確認する。</p>		○	<p>総括的な評価 行動観察 記述分析</p>

5 本時の展開 (5/12)

(1) 目標

技能のポイント仲間と共有し、映像を通して自他の動きを確認することで、課題を発見し、合理的な運動の取り組み方を仲間伝えることができる。

(2) 展開

学習活動と予想される生徒の反応	指導上の留意点及び支援・評価
<p>1 前時の活動を振り返り、本時の課題をつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○本時の学習にあたり、肯定的な言葉が重要であることを知る。 ○準備運動、補助運動を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○前単元で行ったジグソー学習で自己課題を発見しながら技能が向上した経緯を振り返ることで、本時への動機付けとする。 ○マット運動で使う体の部位の準備運動や補助運動をさせることで、柔軟性を向上させ、各々の技の習得に向けた感覚づくりができるようにしていく。

課題：基本的な技のポイントを踏まえ、開脚前転がよりよくできるためには、どうすればよいだろうか。

<p>2 ジグソー活動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エキスパートの生徒が開脚前転のポイントを説明する。 ○エキスパートの説明を基に、技を行い、チェックシートを活用し、課題を見付ける。 <p>3 課題ごとの練習場所で開脚前転の練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エキスパートが課題に合った練習方法を提示する。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分は回転に勢いが無いから、傾斜を使った場所で練習しよう。 ・膝が曲がってしまうから、段差を使った練習をしよう。 ○ペアとなってペアの課題にあった場所を選択し、タブレット端末で映像を通して課題を見つけ、他者に伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・目線が床方向にいてないな。 ・腰の位置が低いな。 ・膝が曲がってしまったな。 <p>4 学習のまとめを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○チームに戻り、練習の成果を確かめ合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・膝が伸びるようになったな。 ・自分の体の近くに着手できているな。 ○本時の取組について振り返り、ポートフォリオとして映像を記録する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○エキスパートカードを基に説明させることで、チーム間で伝えるべきポイントの違いをなくし、技能を習得する際のポイントを端的に説明できるようにする。 ○技能チェックシートを活用し、自分が技のどこのポイントができていないかをペアに確認してもらい、自分の課題が何かを理解できるようにしていく。 ○課題別練習資料集をエキスパートに配布し、チームメイトの課題に合った練習方法をエキスパートから提示できるようにする。 ○遅れ再生アプリを定点に置いて、自分の技を自分で確認しながら練習を行うことで、運動量を確保しつつ、自分の問題を確認し、修正できるようにしていく。 ○モニターに見本となる映像を流しておくことで、映像を通して生徒が理想の動きのイメージをもてるようにしていく。 ○課題別練習で、技能チェックシートのポイントをすでにクリアできている生徒に対しては、チェックシートを教員が確認することで、前時の技の課題別練習を行うように促していく。 ○遅れ再生アプリをペアで鑑賞し、技能チェックシートを基に技の出来映えを伝えさせることで、ペアになっている生徒の感覚と客観的な技の出来映えのズレを指摘できるようにしていく。 ○映像を通して自分の動きを確認することで、自身の変容を見取り、技能的な成長を実感できるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>自己や仲間の技能について、ポイントを基に課題を見つけ、合理的な運動の取り組み方を工夫し、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。</p> <p style="text-align: right;">(観察及び学習カード)</p> </div>
--	--

<まとめ・振り返り>

- ・開脚前転は足をマットに着く直前に開き、自分の近くに手を着いて強くマットを押すとうまく行くことが大切だ。まだ、自分は膝が曲がってしまうので、修正できるように課題別練習で解決していきたい。

<「学びの質」を高めるための具体的な手立て>

- ・学びの履歴を問題解決の過程に生かし、技能の向上を実感するためのポートフォリオの活用