

第1学年 保健体育科学習指導案

授業者 宮川まなみ
入倉 裕司

1 単元名「器械運動」 —マット運動—

2 運動の特性

(1) マット運動の一般的特性

自己の能力に応じた回転系，技巧系の技に挑戦し，個々の技やこれらの組み合わせが円滑にできるようになるところに，楽しさや喜びを味わうことができる。また，体幹を中心に腕で支持したり，頭や背中をついたり，逆さや横の姿勢になったり，回転や跳躍するなどの運動も含まれ，人間の関節や筋肉を曲げる，伸ばす，締める固めるといった動作を組み合わせでバランス良く体を動かす運動である。技を完成させるまでは，複雑かつ奥深さがある。

挑戦する技は，個々の設定になるが，仲間とのかかわりや学び合いに取り組みやすく，ICTを活用をして，効果的に授業を進めることができる単元である。

(2) 生徒から見た特性

- ・難しい技やできなかった技ができた時，ダイナミックに，調子よくできるようになった時，「きれい」「うまい」と褒められた時にうれしいと感じる運動である。
- ・自己の能力に応じた課題を選んで実践できるため，意欲的に取り組むことができる運動である。
- ・運動経験の違いにより技の種類や技能の習得の程度に差が出る。また，挑戦しようとする気持ちや授業の取り組み方によっても差が出てくる運動である。
- ・仲間とのかかわり合いが複雑でなく，補助やアドバイスを通して，ペアやグループの学習に取り組みやすい運動である。

(3) 指導観

保健体育科の授業目標に「『しなやかさ』『たくましさ』をそなえた心と体を育てる」を掲げている。そこで，観点別に【学びに向かう力】の「頑張り度を上げる」「授業に応じた一生懸命な活動」「学習規律の徹底」，【思考・判断・表現等】の「仲間とのかかわり合い」「アドバイスをし合う」，【知識・技能】の「特性に応じた技能」「基礎的な知識の習得と発展」を大切にして，一年間授業に取り組んでいる。

3 単元目標

○器械運動の特性や成り立ち，技の名称や行い方などを理解している。

○課題技，選択技の基本的な技のポイントを意識した滑らかな動きができる。

【知識・技能】

○自己の課題を発見し，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。

【思考力・判断力・表現力等】

○器械運動の学習に積極的に取り組むとともに，よい演技を認め仲間との学習を援助しようとしている。

○一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。

○健康・安全に気を配っている。

【学びに向かう力，人間性等】

4 内容のまとめりごとの評価基準

(1) 知識・技能	(2) 思考・判断・表現	(3) 主体的に学習に取り組む態度
① 器械運動の特性や成り立ちについて、学習した具体的な練習方法を挙げている。 ② 技の名称や行い方を理解している。 ③ 基本的な技を滑らかに行うことができる。	① 自己の課題を発見し、解決に向けての取り組み方を工夫して行っている。 ② 仲間との学習を通して、声をかけながら関わりを持つことができる。	① 器械運動に取り組むとともに、よい演技を認めようとしている。 ② 一人ひとりの課題や挑戦に応じて仲間同士で学習を援助しようとしている。 ③ 教具を効果的に活用して、技の向上につなげようとしている。 ④ 健康・安全に気を配っている。
観察 自己評価	学習カード 観察	学習カード 観察

5 単元の指導計画及び評価計画

時間	主な活動内容	具体的な学習内容	観点別評価
は じ め	オリエンテーション① ・マット運動についての説明 ・授業の進め方 (グループ分け等) ・技の名称やポイントについて ・教具の使い方やアドバイスのやり方の説明。	・実技の教科書を参考にしながらの説明。 ・プリントの使い方 ・ICTの活用方法	(1) - ② (3) - ④
	オリエンテーション② ・授業の流れと準備運動 ・技の確認	・マットの準備・片付け ・小学校時のマット運動の状況確認。	(2) - ① (3) - ④
	課題技・選択技の練習 ・技の分割グループ学習① 技を「はじめ」「なか」「おわり」に分ける。	・技の分け方と学び方を理解し、ICTを活用する。	(3) - ① (3) - ②

時間	主な活動内容	具体的な学習内容	観点別評価
な か	4 課題技・選択技の練習 ・技の分割グループ学習② 技を「はじめ」「なか」「おわり」に分ける。	・自らの課題や目標にあったグループ学習を行う。 ・目標や課題に対して、ICTを活用しながら学習を進める。	(1) - ② (2) - ② (3) - ③
	5 課題技・選択技の練習 ・技の分割グループ学習③ 技を「はじめ」「なか」「おわり」に分ける。	・自らの課題や目標にあったグループ学習を行う。 ・目標や課題に対して、ICTを活用しながら学習を進める。	(2) - ② (3) - ② (3) - ③
	6 課題技・選択技の練習 ・技の全体調整グループ学習① 全体的なバランスを考えて、技を滑らかに行うことを目指す。	・自らの課題や目標にあったグループ学習を行う。 ・目標や課題に対して、様々な教具を活用し、グループでの学習を高める。	(3) - ③ (3) - ④
	7 課題技・選択技の練習 ・技の全体調整グループ学習② 全体的なバランスを考えて、技を滑らかに行うことを目指す。	・目標や課題に対して、様々な教具を活用し、グループでの学習を高める。 ・技が滑らかに行えるように具体的なポイントを伝える。	(2) - ② (3) - ②
	8 課題技・選択技の練習 ・技の全体調整グループ学習③ 全体的なバランスを考えて、技を滑らかに行うことを目指す。	・目標や課題に対して、様々な教具を活用し、グループでの学習を高める。 ・技が滑らかに行えるように具体的なポイントを伝える。	(1) - ① (2) - ①
お わ り	9 発表と授業のまとめ ・技の発表とプリントの記入 ・次年度へ向けての目標	・ポイントを意識した発表。 ・プリントを記入し、まとめと次年度への目標設定。	(1) - ① (1) - ③ (3) - ①
	10 発表と授業のまとめ ・技の発表とプリントの記入 ・次年度へ向けての目標	・ポイントを意識した発表。 ・プリントを記入し、まとめと次年度への目標設定。	(1) - ① (1) - ③ (3) - ①

6 本時の学習 {全体計画の5 / 10}

- (1) 日時：令和 2年11月17日（火）4校時
- (2) 場所：明見中学校 体育館
- (3) 対象：1年1組（男子17名・女子18名），1年2組（男子16名・女子18名）
- (4) 本時のねらい
 - ① 自らの目標や課題を明確にできる。 【主体的に学習に取り組む態度】
 - ② ICTを効果的に活用しようとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】
 - ③ グループ学習を通して仲間とのかかわりを持つことできる。 【思考・判断・表現】
- (5) 展 開

段階	学習のねらいと活動	教師の指導・支援	評価，資料等
はじめ 10分	◇ウォーミングアップ ◇集合・整列・号令 ◇健康確認 ◇本時の流れ・ねらいの確認	・ウォーミングアップの指導 ・生徒の健康状態チェック，その他安全指導 ・本時のねらい確認	
な	◇マット運動の準備体操 体操・補強運動・技の確認 ◇教具を活用したグループ学習	・課題設定が明確に行われているか巡回する	観察 学習プリント
か	ねらい1：教具を効果的に活用している		
	適切な活用を行っているか	・教具や資料・情報を練習にいかしているか支援・指導する	(3) - ③
35分	ねらい2：声かけやかかわりを積極的に行っている		
	アドバイスをし合い，学習の効果を上げている。	・適切なアドバイスをしているか観察し，助言する ・教具や資料・情報を練習にいかしているか支援・指導する	観察 学習プリント (2) - ② (3) - ②
まとめ 5分	◇記録プリントの記入	・各グループでポイント確認とまとめ ・個々の課題と練習の効果 ・次時の課題を確認。	学習プリント