

保健体育科学習指導案

令和4年11月 第1学年 指導者 宮崎 伸介

1 単元名 器械運動「マット運動」

2 単元観 ※省略

3 生徒の実態及び指導方針（男子20名 女子16名 計36名） ※省略

4 研究との関わり ※省略

5 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ることができるようにする。（知識及び技能）
- (2) 技などの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ことができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）
- (3) 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、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。（学びに向かう力、人間性等）

6 単元の評価規準

(1)知識・技能

- ① マット運動には多くの「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、それについて言ったり書き出したりしている。
- 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。
- ③ 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や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。
- ④ 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。
- ⑤ 開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。

(2)思考・判断・表現

- ① 指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 課題に応じた練習方法を選ぶとともに、C・A・Tを活用して技の習得につなげている。

(3)主体的に学習に取り組む態度

- ① マット運動の学習に積極的に取り組もうとしている。
- ② 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。

7 指導と評価の計画（全8時間）

過程	時間	●ねらい ○学習活動 ☆ ICT活用	知	思	能	◇評価項目<方法（観点）>
つか	1	●マット運動の特性や成り立ちについて触れたり、単元の学習内容や進め			○	◇マット運動の学習に積極的に取り組もうとしている。

む		<p>方を理解したり、主運動につながる補助運動を行ったりし、学習の見通しをもつことができるようにする。</p> <p>○映像を見みながら特性や成り立ちについて知る。</p> <p>○マットの感覚を確かめたり、主運動につながる補助運動をしたりする。</p>			<p><記述・観察(能①)></p>
<p>[単元の学習課題]</p> <p>新たに習得したい技や既にできる技をよりよくできるよう、自分の課題を見つけ仲間と協力しながらその課題を解決していこう</p>					
追求する	2 ・ 3	<p>●基本的な技の行い方を確認するとともに、既に習得している技をよりよくできるようにする。</p> <p>○回転系の基本的な技を習得する。</p> <p>☆動作を撮影し、技のポイントや姿勢を確認する。</p>	○		<p>◇体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や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。 <記述・観察(知③)></p> <p>◇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。 <記述・観察(知④)></p>
	4 ・ 5 【本時】 ・ 6	<p>●自分の課題に応じた練習場所を選択したり、C・A・Tを活用したりする活動を通して、コツをつかむことができる。</p> <p>○自分の課題に応じて練習場所を選択し、繰り返し練習する。</p> <p>○C・A・Tを通して、技のポイントと比較し、自分の動きを理解する。</p> <p>☆動作を撮影し、技のポイントや姿勢を確認する。</p> <p>☆マイボードで自分のコツを確認したり、新たに習得した技のコツを入力したりする。</p>	○	○	<p>◇課題に応じた練習方法を選ぶとともに、C・A・Tを活用して技の習得につなげている。</p> <p><記述・観察(思②)></p> <p>◇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。</p> <p><記述・発言(知②)></p> <p>◇指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。</p> <p><観察・発言(思①)></p>
<p>[本時の学習課題] (めあて)</p> <p>課題に応じて練習場所を選ぶとともにC・A・Tを活用しコツをつかもう</p>					
	7	<p>●コツを伝え合う活動や互いに補助し合うことを通して、基本的な技を滑らかに行うことや条件を変えた技や発展技を習得できるようにするとともに、技の組み合わせを計画させる。</p> <p>○発表会の技を決めて練習する。</p> <p>☆動作を撮影し、発表会に向けて前回までの動きと比較する。</p>	○	○	<p>◇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。</p> <p><観察・発言(能②)></p> <p>◇開始姿勢や終末姿勢、組み合わせの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。 <観察(知⑤)></p>

ま と め る	8	●単元のまとめとして発表会を行い、 自己の技能の高まりを感じることや お互いの演技を認め合うことができ るようにする。 ○習得した技の発表会をする。	○		◇マット運動には多くの「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 き出したりしている。 <記述（知①）>
------------------	---	--	---	--	--

8 本時の展開（5/8時間目）

(1) ねらい

自分の課題に応じた練習場所を選択したり、C・A・Tを活用したりする活動を通して、コツをつかむことができるようにする。

(2) 準備

マット、エバーマット、学習カード、タブレット、ホワイトボード、プロジェクタ

(3) 展開

時 間	○学習活動 ・想定する児童（生徒）の意識 ☆ ICT活用	◎研究上の手立て ○指導上の留意点 ●努力を要する児童（生徒）への支援 ◇評価項目<方法（観点）>
導 入 15 分	1 準備運動 ○ダイナミックストレッチを行う。 ・しっかり声を出してやるぞ。 ・大きな動作で体を動かそう。 2 体慣らしの運動 ○主運動につなげるための動きづくり を行う。 ・手をしっかり突き出そう。 ・マットをしっかり見よう。 3 本時のめあてをつかみ、学習内容を 知る	○集団行動を意識したり、関節の可動範囲を広げたりで きるよう全体に、声かけを行ったり、動きのタイミン グをとったりする。 ○学習課題や授業の流れが理解できるように、本時の見 通しについて伝えたり、掲示したりする。 ○主運動へスムーズに移行できるように、類似の運動を 取り入れながら一斉指導を行う。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>[本時の学習課題]（めあて） 課題に応じて練習場所を選ぶとともにC・A・Tを活用しコツをつかもう</p> </div>		
展 開 ① 8 分	4 挑戦する技を決める ○自分の課題を確認し、挑戦する技や 練習場所を選ぶ。 ・倒立ができるようになったので、補 助倒立前転に挑戦しよう。 ・補助してもらえば倒立ができるか ら、一人で壁倒立をしよう。 ☆参考動画を確認し、技のポイントを 押さえる。（マイボードに入力） ・肩、腰、踝が一直線だな。 ・視線はマットを見よう。	○自分の課題や挑戦したい技を決められるように、前回 行った技を確認させる。 ●技の習得が段階的に行えるように、学習カードに難易 度を示しておく。 ◎動きのポイントを常に確認できるように、クラウド上 に参考動画を入れておき、必要に応じて視聴できるよ うにしておく。 ◎生徒が挑戦する技の参考になるように、Tボード（教 師用のマイボード）に生徒自身が捉えているコツを集 約しプロジェクタで映し出す。
展 開	5 コツをつかむための練習 ○挑戦する技に応じて場所を選び練習	○お互いに補助し合えるように、補助の仕方を確認して

② 20 分	<p>する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まずは、肋木倒立を行ってから壁倒立をやってみよう。 ・前回できるようになった技を確認してからレベルの高い技に挑戦しよう。 <p>☆生徒同士で撮影を行い、技のポイントと比較しながら複数の目で動作を確認する。</p>	<p>おく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●技のポイントを体感させる中で、自分なりのコツをつかめるように、活動の場を再設定させたり、補助に入ったりする。 ◎お互いが技の習得を目指せるように、C・A・Tを活用し協力しながら活動させる。 ◇課題に応じた練習方法を選ぶとともに、C・A・Tを活用して技の習得につなげている。 <p style="text-align: right;">＜記述・観察（思②）＞</p>
ま と め 7 分	<p>6 振り返り活動を行い、学習内容の理解を深める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○習得した技や気付いたことを書く。 ☆つかんだコツをマイボードに入力する。 ・手首を返してグッと力を入れよう。 ・膝をピンと伸ばすようにしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○技の定着につながるように学習して気付いたことを入力させる。次に挑戦する技にも触れ、見通しをもたせる。 ○新たなにつかんだコツをマイボードに入力させる。

(4) 板書計画

11月〇日

＜めあて＞

課題に応じて練習場所を選ぶとともに
C・A・Tを活用しコツをつかもう

＜授業の流れ＞

- 1 体慣らし
- 2 挑戦したい技の確認
- 3 マイボード、Tボード、参考動画で挑戦する技のコツやポイント確認
- 4 選択した技のコツをつかむ（課題解決）
- 5 振り返り

(5) 場の設定

