

保健体育科学習指導案

石川県立金沢辰巳丘高等学校・教諭

指導日時・教室      平成20年12月17日(水) 5限目  教室名  第2体育館  
対象生徒・集団      普通科 2年生  27人 (内訳202H  13人、203H  14人)  
科      目      名      体育(単位数  3)

1 単元名      器械運動(マット運動)

2 単元の目標

- ・安全面に十分配慮しながら協力して練習や発表に取り組み、技の達成や演技の出来栄に楽しさや喜びを味わおうとする。      **【関心・意欲・態度】**
- ・自己の能力に応じた技を習得するための課題を設定し、その解決に向けて練習の仕方や技の構成、発表の仕方を工夫する。      **【思考・判断】**
- ・自己の能力に応じた技を身につけて、技を上手く組み合わせて演技ができる。      **【運動の技能】**
- ・運動の特性や技の構造を理解するとともに、補助、練習、技の構成の仕方について理解し、知識を身につけている。      **【知識・理解】**

3 指導に当たって

(1) 生徒の状況

運動の好きな生徒がとても多く、どの単元においても意欲的に取り組んでいる。なかでも、器械運動には1年次より積極的な姿勢で取り組んでおり、楽しみながら練習している生徒が多い。また、互いに仲が良く、協力し合って授業に取り組むことができる。ただ、派手な技ばかりに気がとらわれ、基本の技をおろそかにしてしまう傾向もみられる。

(2) 指導方針・方法

各グループ(習熟度別)で協力し合い、教え合いながら練習に取り組ませる中で、互いに技を高めていこうとする意欲と協調性を身につけさせたい。また、緊張感のある中で練習の成果を十分に発表できるよう、真剣に練習に取り組むことを意識させたい。そして、器械運動の特性を十分味わわせ、各自の演技のレベルを向上させたい。

(3) 教材選定の理由

練習の成果や自己の能力を比較的明確に知ることができ、達成感や「やればできる」という可能性を味わえる教材だと考える。また、技の難易度を高めていこうとする向上心も身につくものと思われる。さらに、体の柔軟性や巧緻性、バランス能力を高めると共に、ルールとマナーを互いに守りながら練習に取り組むことで、協調性や公正な態度を養うことも期待できる。

4 単元の指導計画(総時数  9  時間)

- 第一次    オリエンテーション、既習技の確認とグループ編成(1時間)
- 第二次    技の練習(3時間)
- 第三次    2～3の技の組み合わせの練習(2時間)
  - 1時    基本技を組み合わせよう      . . . . . 本時
  - 2時    規定技を含めて組み合わせよう
- 第四次    発表会の演技の構成と練習(2時間)
- 第五次    発表会(1時間)

5 本時の指導と評価の計画（第三次 第1時）

(1) 本時のねらい

- ・技の達成や出来栄えに楽しさや喜びを味わおうとする。【関心・意欲・態度】
- ・基本的な技を組み合わせることで円滑に演技できる。【運動の技能】

(2) 準備・資料等 ロングマット4本、エバーマット2枚

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	教師の指導・留意点	評価規準 【観点】(評価方法)
導入 15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、挨拶・本時の確認</li> <li>・準備運動、体づくり運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習活動を確認する。</li> <li>①ランニング</li> <li>②ストレッチ体操</li> <li>③マットを使ってウォームアップ</li> <li>④スタビライゼーション・トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲の状況を確認しながら安全面に留意して練習するよう伝える。</li> <li>・十分に筋肉と関節をほぐすよう助言する。</li> </ul>	
展開 30分	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">2～3の基本技を組み合わせよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習方法を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技の組み合わせ方と練習方法を知る。</li> <li>《技群》</li> <li>①接転技群 ②ほん転技群</li> <li>③平均立ち技群</li> <li>《組み合わせ方法》</li> <li>A. 即、次の技へつなげる</li> <li>B. 方向転換（足クロス）</li> <li>C. 方向転換（ジャンプ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パターン練習を全体でした後、自己の能力にあった技と組み合わせ方法を選択し、グループ（習熟度）練習するよう伝える。</li> <li>・組み合わせ方法を示範する。</li> </ul>	
	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">[練習Ⅰ] 2つの技を組み合わせる</p>	<p>パターン練習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①-A-①、①-B-①、①-C-①、①-B-②</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教師が示範したり、手本となる生徒に示範させたりする。</li> <li>・グループ内でアドバイスをしながら練習するよう助言する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技を組み合わせることで円滑に演技ができる。【運動の技能】（行動観察）</li> </ul>
	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">[練習Ⅱ] 3つの技を組み合わせる</p>	<p>パターン練習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①-A-①-B-②、①-C-①-B-③</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うまく組み合わせることができた技を記録用紙に記録させ、発表演技に向けての構成資料として活用するよう助言する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技の出来栄えに楽しさや喜びを味わおうとしている。【関心・意欲・態度】（行動観察）</li> </ul>
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の振り返り</li> <li>・整理体操</li> <li>・次時の学習内容の確認、挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各グループで自分の練習の成果を発表する。</li> <li>・ストレッチ体操をする。</li> <li>・次時の学習内容を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各自が今日の練習の中で感じたことを述べるよう伝える。</li> <li>・全身をしっかりほぐすよう助言する。</li> </ul>	