

保健体育

第3学年

育成を目指す資質・能力【基礎・基本】の力【思考力・表現力・対応力】【高い志とチャレンジ精神】

単元名

器械運動 マット運動

～コツを発見し、なめらかに美しい演技をしよう～

- 1 日 時 令和5年 10月 11日(水) 第5校時 13:40～14:30
- 2 学年・学級 第3学年A組 (男子18名 女子13名 たちばなA女子 1名)
- 3 場 所 体育館

4 単元の目標

- ① 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、技の名称や行い方、運動観察の方法、体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技を行うことができるようにする。【知識・技能】
ア 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安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。
- 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 器械運動に自主的に取り組むとともに、よい演技を讃えあおうとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康や安全を確保することができるようにする。【学びに向かう力人間性等】

5 単元設定の理由について

(1) 単元観

本単元は、マット・鉄棒・平均台・跳び箱を使った「技」によって構成されている運動であり、どの種目にも特性に応じて多くの「技」がある。また、自己の能力に適した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。

さらに、器械運動は「できるーできない」がはっきりするからこそ、できないものに挑戦して、できるようになる喜びを味わえるようにし、自分が深めたい内容は仲間と協力しながら課題解決に向けて深めていく単元である。

そして、第3学年では、第1学年及び第2学年の技をよりよく行うことをねらいとした学習を受けて、自己に適した技で演技することを学習のねらいとする。

(2) 生徒観

本学級の生徒は、生徒アンケートでは『保体の授業は「できた」「わかった」と感じることもある。』という問いには94%もの生徒が「感じることもある」と答えている。このことから多くの生徒が保健体育の授業を通して、知識や技術の習得を実感している生徒が多いことが分かる。

しかし、「保体の授業では友達で話し合わせるなどして、考えを深めたり広げたりできている」という問いに「やや」「よく」と答えた生徒は約46%と半数以下であった。このことから、保健体育の授業に興味関心を持ち、知識や技術を身に付けている生徒は多いが、話し合いができておらず、意見を深めたり広げたりできていない様子もうかがえる。そのため、知識技能の習得はもちろんであるが、ペアやグルー

ブ学習を用いて考えを深めることができるようにしたい。

(3) 指導観

指導に当たっては、技ができる喜びを味わせるとともに、自己の能力に適した技を選択させたり、自分自身で練習方法を選択させ、工夫させたりしながら知識や技能を高めさせていきたい。

また、練習の場の設定を工夫したり、ペアやグループ学習、ICT 機器を有効に活用して、意欲的に取り組めるよう指導したい。

6 単元（題材）の評価規準

| 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|--|--|--|
| <p>○知識</p> <p>①技の行い方や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り、同じ系統の技には共通性があることについて書き出している。</p> <p>②自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察と他者観察などの方法があることを言ったり書いたりしている。</p> <p>③発表会や競技会の行い方があり、発表会での評価方法があることを書き出している。</p> <p>○技能</p> <p>【マット運動】</p> <p>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なめらかに安定させて回ることができる。</p> <p>②全身で支えたり，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安定させて回転することができる。</p> <p>③学習した基本的な技を発展させて，一連の動きで回る（回転する）ことができる。</p> | <p>① 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について自己の課題を伝えている。</p> <p>② 選択した技の行い方や技の組み合わせについて，合理的な動きと個人の動きを比較して，成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。</p> | <p>①器械運動に自主的に取り組もうとしている</p> <p>②仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして，互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>③健康・安全を確保しようとしている</p> <p>④自己の状況にかかわらず，互いに讃え合おうとしている。</p> |

7 単元の指導と評価の計画(全9時間)

| 学習活動 | 評 価 | | | | つけたい 資質能力 | |
|---|--|--------|-------------|--|----------------|--|
| | 知 技 | 思 表 | 主 体 的 | 評価規準 | | 評価方法 |
| ○課題の設定（1時） ・オリエンテーション ・基本の運動 ・既習技の確認 （前転・後転・倒立） | ◎ | | ○ | ③健康や安全を確保しようとしている。 ①技の行い方や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り、同じ系統の技には共通性があることについて書き出している。 | 行動観察 ワークシート | 「基礎基本」の力 |
| ○情報の収集（5時） ①基本的な技（前転グループ） ・開脚前転，倒立前転 ②基本的な技（後転グループ） ・開脚後転，後転倒立 ③基本的な技（側方倒立回転） ・ペア練習 ・グループ練習 ・キラキラタイム ④発展技 ・類似運動，ペア練習 ・伸膝前転，伸膝後転 ⑤発展技 ・類似運動，ペア練習 ・側方倒立回転跳び | ◎ ◎ | | | ③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なめらかに安定させて回ることができる。 ②全身で支えたり，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，本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回転することができる ②自己の動きや仲間の動きを分析するには，自己観察と他者観察などの方法があることを言ったり書いたりしている。 ◎ ②仲間に課題を伝え合ったり補助し合ったりして，互いに助け合い教え合おうとしている。 | 行動観察 ワークシート | 思考力・ 表現力・ 対応力 高い志 とチャ レンジ 精神 |
| ○整理・分析（1時） 第7時（本時） ・開脚系，倒立系，伸膝系の3つのグループに分かれる | | ◎ | ○ | ①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について自己の考えを伝えている。 ①器械運動に自主的に取り組もうとしている。 | 行動観察 ワークシート | 思考力・ 表現力・ 対応力 |

| | | | | | |
|--------------------------|--|---|--|--|-----------------|
| ○まとめ・創造・表現（1時） ・発表会練習 | | ◎ | ②選択した技の行い方や技の組み合わせについて、合理的な動きと個人の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 | | 高い志と チャレンジ精神 |
| ○実行・ふり返り（1時） ・発表会 | | ◎ | ④自己の状況にかかわらず、互いに讃え合おうとしている。 | | 思考力・表現力・対応力 |

8 本単元において育成しようとする資質・能力について

本校が教育課程全体を通じて育成を目指す資質・能力は「基礎・基本の力」「思考力・表現力・対応力」「高い志とチャレンジ精神」である。この資質・能力を育成するためには、本単元において活動時間を十分に確保し、基礎・基本の定着をしていきたい。また、ペアやグループ練習での練習を多く取り入れて「思考力・表現力・対応力」を身に付けるようにしていきたい。そして、上手な生徒やプロアスリートの演技を見て、参考にしたりして「高い志」を持てるようにする。

9 本時の展開

(1)本時の目標

○自己の到達目標に応じてグループを選択し、技を完成することができる。

(2)本時の評価規準

◎自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について自己の考えを伝えることができる。

○器械運動に自主的に取り組むことができる。

(3)本時の準備物

・マット、ホワイトボード、ワークシート、プロジェクター

(4)本時の学習過程

| 学 習 活 動 | 指導上の留意事項 (◇) (◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て) | 評価規準〔観点〕 ★資質・能力 (評価方法) |
|---|---|---------------------------|
| 1 既習事項の確認 [6分] | | |
| ○準備・整列・挨拶 ○準備運動 ○前時までの復習 ・前転グループ ・後転グループ ・側方倒立回転 | ◇事前に生徒の健康状態を把握しておく ◇動きのポイントを再度確認しておく ◆動きの具体的なポイントをアドバイスする | |
| 2 ねらいを確認する [2分] | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>○本時のめあてを確認する。</p> <p>・本時の流れを確認する</p> | <p>◇ワークシートに記入する時間を設ける</p> <p>めあて 自分の目標に応じてグループを選択し、技を完成させることができる</p> | |
| <p>3 本時のミッションを設定（確認）する [2分]</p> | | |
| <p>○ミッションを知り、本時の学習の流れを理解する。</p> <p>○技のグループごとに分かれる。</p> <p>○見本を提示する。</p> | <p>◇動画を使って技のイメージを持たせる</p> <p>ミッション 発掘！完成へのポイントを！</p> <p>◇事前にグループごとにスモールティーチャーを決めておく</p> | |
| <p>4 情報を整理・分析し、問題解決をする [25分]</p> | | |
| <p>○伸膝・開脚・倒立それぞれのグループに分かれて練習を行う。</p> <p>○グループ練習をし、自分や仲間の課題を確認し合う。</p> <p>○グループで出たポイントをまとめ発表する。</p> | <p>◇安全に留意して練習するよう注意する。</p> <p>◇演技を見るとき視点の説明する。</p> <p>◆事前に課題を提示し、ポイントを伝えておく助言をする。</p> <p>◆苦手な生徒は段階的に練習させるようにする。</p> <p>◆補助につく。</p> | <p>自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について自己の考えを伝えようとしている。</p> <p>★思考力・表現力・対応力</p> <p>(ワークシート・行動観察)</p> |
| <p>5 学習のまとめをする [10分]</p> | | |
| <p>○自分や他のグループで出た、ポイントを元に発表会に向けた自由練習を行う。(5分)</p> <p>○片付け</p> <p>○集合・整理運動</p> | <p>◇安全に留意して練習をするように注意する。</p> <p>◆課題を考え、助言をする。</p> <p>◇みんなで協力して行うよう呼びかける。</p> <p>◇怪我の有無を確認する。</p> | <p>自ら考え、進んで練習に取り組んでいる。</p> <p>★高い志とチャレンジ精神</p> <p>(行動観察)</p> |
| <p>6 本時のふり返しをして、次時につなげる [5分]</p> | | |
| <p>○ふり返しを書く。</p> <p>○次回の学習の確認をする。</p> | <p>◎ふり返し</p> <p>・倒立は三角形の頂点を意識したらできた。</p> <p>・開脚は股関節から開くことで大きく開脚をすることができた。</p> <p>・伸膝つま先まで意識することができ、いかに回ることができた。</p> | |

(5)板書計画

| | | | |
|---|---------------|-------------|---|
| 単元名 マット運動 7 / 9 時間目 | | | |
| めあて ④ 自分の目標に応じてグループを選択し、技を完成させることができる。 | | | |
| ミッション ④ 発掘！完成へのポイントを！ | | | |
| 本時の流れ | 技のポイント | 練習方法 | ふり返し <ul style="list-style-type: none">・倒立は三角形の頂点を意識したらできた。・開脚は股関節から開くことで大きく開脚をすることができた。・伸膝つま先まで意識することができ、いかに回ることができた。 |
| ① 準備体操 | 伸膝 | 伸膝 | |
| ② 基本技の練習 | 開脚 | 開脚 | |
| ③ グループ練習 | 倒立 | 倒立 | |
| ④ まとめ・振り返り | | 練習場所 | |