

第 1 学年 保健体育科 学習指導案

1 単元名 器械運動（跳び箱運動）

2 単元の目標

- ◇ 跳び箱運動の特性にふれ、自己の能力に適した技がよりよくできるようになり、喜びや達成感を感じることができる。 (運動への技能)
- ◇ よりよくできるように技の練習の仕方を工夫したり、互いに教え認め合ったりする学び方を身に付けることができる。 (運動に対する関心・意欲・態度) (運動への思考・判断)
- ◇ 器械運動の特性や技の名称、練習の仕方を理解できる。 (運動の知識)

3 単元の評価規準

(1) 技能

- ・一連の動きをより滑らかに、よりダイナミックに行っている。

(2) 関心・意欲・態度

- ・他の生徒にアドバイスするなど、互いに協力して練習している。
- ・安全に留意しながら、自己の技能向上のために意欲的に練習している。

(3) 思考・判断・知識

- ・自己の能力に適した技を選び、よりよいできばえを目指し、練習方法を工夫している。
- ・器械運動の特性や成り立ち、技の名称や練習の仕方を理解している。

4 単元と指導の構想

(1) 単元のとらえについて

器械運動の特性を考えると、自己の能力に適した課題を設定し、適切な練習方法を決めて練習していくことや、できる技が増える喜びを感じることに楽しさがある。

跳び箱運動では、その中でも高く、遠くへ、美しく、安定して跳び越すことを目指し、高さや技の難度を高めることで楽しさを感じることができる。

技は、切り返し系（開脚跳び、閉脚跳びなど）と回転系（台上前転、頭はねとびなど）のグループに大きく分かれ、助走・踏切・着手・空中姿勢・着地の技術やタイミングを理解し、身に付けていくことによって完成する。

また、勢いのある助走から大きく踏み切ることによって、体が空中に放り出される技も含まれるので、危険を伴う運動でもある。よってオリエンテーションで、安全についての知識を十分に理解し、各自の課題設定の段階で自己の能力を適切に判断した上で種目選択を行い、補助の方法や場の工夫などを考え学習する必要がある。

(2) 生徒の実態と単元とのかかわり

本校の体力テストの結果から見ると、女子に比べ男子の数値が低いことが分かる。

また、生徒達からは器械運動に対して抵抗を示す声が聞かれ、「できない」「怖い」「痛い」といった内容が多かった。初期段階での技能の定着不足が、技の高まりやダイナミックさを阻害する要因となっていると思われる。

そこで本単元では、基礎感覚づくりの運動を毎時間行うほか、「技の運動構造」に着目させ、その技の「習得」に向け、自己の動きの確認＜デジタルカメラを使用する＞や他者からのアドバイスなどを取り入れた授業を展開したいと考えている。

(3) 自己の課題解決に向けた指導の方策

① 基礎感覚作りの運動や基本的な技の練習を毎時間取り上げる。

基礎的技能が定着していない生徒が多く、「難しい」「できない」といった理由を挙げている。基礎感覚づくりの運動や基本的な技の練習を毎時間取り上げることにより、基礎的技能の定着及び体力の向上を図る。

② 自ら考える力の育成及び情報機器の活用

学習カードを活用し、生徒同士の教え合いが学習場面で発揮できているかを見取るとともに、技に対して自己の動きと技能模範図との比較・確認をするために視聴覚機器（デジカメ）を効果的に活用し、他者からのアドバイスを聞きながら課題の解決に向けて練習に取り組むようにする。デジタルカメラについては、意図的に場面や時間を設定し活用させる。

③ 学習カードを使った技術ポイントの重点化

技能習得に向け、技のポイントを学習カードや資料等で明確に提示する。練習の場を工夫し、ポイントを意識した練習ができるようにする。

5 研修テーマとの関連

- (3) 「習得」に向け、適切な情報をもとに自ら考え学習する力を育成する。
- (4) 仲間と関わったり、教え合ったりする活動を通して、人間関係力を高める。

研修テーマの(3)及び(4)を受けて、先述の4(3)の自己の課題解決に向けた指導の方策②③を設定した。

6 単元の指導計画（全8時間 本時4／8）

時	○学習のねらい・主な学習活動	評価の観点				
		関	思	技	知	具体的内容
1 ～ 3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">基礎感覚づくりの継続的な練習</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">○ねらい1 力強く踏み切り、タイミングよく突き放すことを意識しながら基本技がよりよくできる</div> <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・基本技（開脚跳び、台上前転）の練習 ・補助や助言を行った練習 ・できる技の練習 ・発展技への挑戦 	○		○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に注意しながら練習することができる。 ・技のポイントを知り、開脚跳び、台上前転を安定した動きで行うことができる。
		○	○			
4 ～ 8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">○ねらい2 運動構造に着目しながら、ポイントを明確にし基本技、発展技がよりよくできる 新しい技に挑戦し、できる技を増やす</div> <ul style="list-style-type: none"> ・基本技の練習 ・発展技の練習 ・補助や助言を行った練習 	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・技のポイントを知り、安定した動きで行うことができる。 ・技のポイントや練習方法、できばえを仲間に説明することができる。＜デジカメを効果的に使用する＞ ・安全に気をつけて意欲的に練習することができる。

7	○実技テスト・まとめ	○				・仲間の技を観察することができる。 ・学習活動全体を自己評価することができる。
8	・開脚跳び, 台上前転, 発展技の実技テスト ・振り返り		○		○	

<基本技> 切り返し系：開脚跳び 回転系：台上前転 とする

<発展技> 切り返し系：かかえ込み跳び・水平跳び・屈伸跳び

回 転 系：頭はね跳び・前方倒立回転跳び・側方倒立回転跳び

7 本時の学習（指導全8時間，本時4時間目）

(1) 本時のねらい

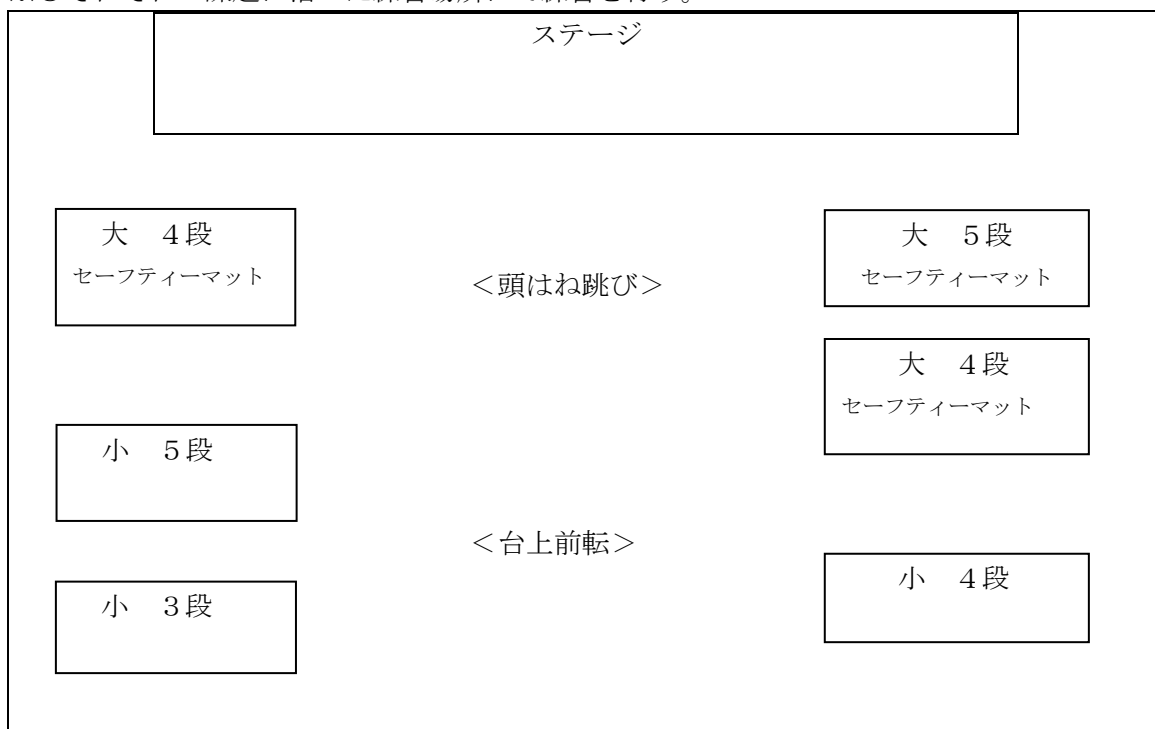
- ◇ 腰の位置を高くした台上前転，頭はね跳びができる。(技能)
- ◇ 課題解決に向け，積極的に練習に取り組むことができる。(関・意・態)
- ◇ 仲間と協力し，技のポイントを教え合いながら練習に取り組むことができる。
(知識・思考・判断)

(2) 本時の構想

- ◇ 導入場面で5種類の基礎感覚づくりの運動を行い，跳び箱運動に必要な基礎感覚を身に付ける。また，体力の向上を図る。
- ◇ 「台上前転」・「頭はね跳び」のポイントを学習カードにて明確にする。それぞれの技の習得に向け，ポイントごとに応じた自主練習時間を設定する。生徒同士が教え合ったり，協力し合ったりしながら取り組めるように声掛けをする。苦手な生徒へは声掛けや補助を行うなど個別に指導する。
- ◇ 自主練習終了後，「台上前転」・「頭はね跳び」のポイント（本時は腰の高さを重点に置く）に対して他者から見合いアドバイスをもらう時間を設定する。また，必要に応じてデジカメを効果的に活用させ，自分の動きを視覚的に捉え技の習得につなげていくよう教師側から働き掛ける。
- ◇ 技がよりよくできるように，積極的な相互支援（補助や助言，場づくり）が促されるよう支援・助言する。

<練習場所の設定>

※○それぞれの課題に沿った練習場所にて練習を行う。



(3) 本時の展開と評価

学習内容・活動	主な教師の働きかけと生徒の反応	指導上の留意点と評価
<p>・集合、あいさつ、出欠確認</p> <p>ウォーミングアップ 基礎感覚作り運動を行う 【10分】</p> <p>・本時の学習内容を知る 【5分】</p>	<p>C 一斉に決められたウォーミングアップをする。</p> <p>C 基礎感覚作り運動をする(5種目)</p> <p>T ケガの防止を含め、体重を支えることや突き離しはなしを強く行う。強く踏み切る。などを意識しながら行うよう説明する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>T 本日は基本技の「台上前転」に加え、できる生徒は発展技である「頭はね跳び」の練習を行います。「頭はね跳び」のポイントを確認します。ファイルを開いてください。</p> </div> <p>C ファイルを確認する。</p> <p>T 資料の説明およびポイントの確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>T 頭はね跳びのポイントは、</p> <p>① 腰の位置を高くする。</p> <p>② 足をけり上げるタイミング →腰の位置が前へ倒れたときである。</p> <p>③ 両手で跳び箱を突き放す。 以上三つのポイントです。</p> <p>本時では特に①に重点を置いてください。練習方法、補助の仕方を幾つか示してありますので、資料を活用して練習を行って</p> </div>	<p>○ 手首や首・肩などを重点的に行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>理解して練習に取り組んでいる。</p> <p style="text-align: center;">【知識・理解】</p> <p>真剣に取り組んでいる。</p> <p style="text-align: center;">【関心・意欲・態度】</p> </div> <p>○ 資料と同様の拡大した技能模範図およびポイント説明を準備する。</p> <p>○ 意識して説明を聞く。</p>

<p>・ポイントを意識して練習をする 【10分】</p>	<p>T 課題別の練習場所を選択し、ポイントを意識しながら「台上前転」、「頭はね跳び」の練習をしてください。</p> <p>C 腰の位置を意識する。基・発</p> <p>C 手の位置，頭の着く位置を意識する。基・発</p> <p>C 足をけり上げるタイミングを意識する。発</p> <p>C 突き放しを意識する。発</p>	<p>練習方法を理解して練習に取り組んでいる。</p> <p>【知識・理解】 真剣に取り組んでいる。</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>○ 各練習場所を巡回し、助言、指導をする</p>
<p>・お互いの動きを見合いながら，課題解決に向けた練習をする。 【20分】</p>	<p>T 「台上前転」「頭はね跳び」のポイントに対して，お互いに技を見合いながら学習カードにチェックし，相手に伝えてください。また，必要に応じてデジカメを活用し，実際に自分の動きを確認してください。先生が指示指導を行います。</p> <p>C 役割分担をローテーションで回し，スムーズに練習を進める。</p> <p>C 腰が高い位置にないので，もう少し強く踏み切った方がいい。</p> <p>C 手の着く位置が少しずれているので，もう少し手前に突いた方がいい。</p> <p>T 模範図と比較すると腰の位置がまだ低いので踏み切りを強くしていこう。</p>	<p>学習カードを活用し，動きをよく見て相手に伝えることができる。</p> <p>【思考・判断】 技能模範図に近い動きができた。</p> <p>【技能】</p> <p>○ 各練習場所を巡回し，自己評価および相互評価が円滑に進められているか確認する。必要に応じて助言・指導をする。</p>
<p>・学習のまとめをする。 【5分】</p>	<p>学習カードに今日の学習のまとめ，振り返りを記入して下さい。</p> <p>T 好ましい学習モデルがあれば紹介する。「〇〇がよかった」「〇〇の工夫が見られた」等</p>	<p>○ 巡回し学習カードをまとめているか確認する。</p> <p>課題解決についての分析をしている。</p> <p>【思考・判断】</p>