

保健体育科学習指導案（略案）

令和元年12月17日 第3校時 第3学年
3年2組（体育館）指導者 田代 和也

1 授業研究会協議の視点

- ①身体を動かす楽しさを味わい、自分の技能に合った練習方法や場を選択し、技能を高めることができる。
- ②他競技の既習事項など(つなぎ教材)から、課題解決や個性的な発表につなげる。

2 単元名 器械運動(マット運動)

3 本時のねらい

技の難度やフォーメーションの課題を客観的に捉え、完成度を高めるため解決策を考える。

4 展開 (本時 5 / 6)

	生徒	教師
めあてをばいり	<p>本時のめあてをつかむ 班に分かれて準備運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">ランニング5周、体操、ストレッチ 全後転2回、開脚前転2回、ブリッジ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">めあて シンクロマットの発表に向けて班の課題を改善し、完成させよう。</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・怪我防止のためウォーミングアップをしっかりと行うよう声掛けをする。(健康状態の確認) ・本時の学習内容を確認する。 ・良い演技のポイントを確認する。
課題をこへり	<p>○1・2班、3・4班、5班の順にローテーションで創作活動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集団練習は5分経ったら動画を撮る。 ・より良い演技のポイントを意識する。(タイミング、技の正確性と種類、メリハリ) <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> </div> <p>○撮影をし、班の中で動画を観ながら、技の確認やフォーメーションの修正点を考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇B復習型 ・昨年のシンクロマットを思い出せるよう、模範の映像を流しておく。 ・集団練習におけるミーティングでは、ホワイトボードにフォーメーションを記入していく。 ・個人練習では、技の確認とともに、ミーティングスペースでフォーメーションの確認を行う。 ・動画から客観的に考察させる。 ・場の使い方や、隊形の変化、技の組み合わせ方を工夫するよう助言する。 ◇B復習型 ・ダンスの学習で学んだ「アシンメトリー」、「シンメトリー」を提示し、フォーメーションで活用できるようにする。 〈課題解決や計画を考えられない生徒への手立て〉 ・始めのかけ声やカウントをとり、タイミングを合わせたり、効果的にずらしたりできるよう助言する。 ・これまでのウォーミングアップなどで行った動きなどを取り入れても良いことを伝える。
まとめ	○ワークシートにまとめを考えて記入する。	・特に自分の班の個性や、シンクロマットをより良く魅せるための工夫について書けるよう声掛けをする。
振り返り	<p>○自己の反省と次回への課題をワークシートに記入する</p> <p>○道具等の後片付けを行う。</p>	○次時の予告 健康状態の確認

一人1研究授業まとめ

保健体育科 田代 和也

1 題材名・単元名「器械運動(マット運動)」

本時 5 時間目 (全 6 時間) シンクロマット

2 成果

(1) <小野の教科指導の重点について>

- ①身体を動かす楽しさを味わい、自分の技能に合った練習方法や場を選択し、技能を高めることができる。
- ②他競技の既習事項など(つなぎ教材)から、課題解決や個性的な発表につなげる。

(2) <まとめ・振り返りの充実と個に応じたつなぎ教材の活用について>

①B 復習型

・シンクロマットの模範映像を流しておくことで、昨年度の学習を思い出させることができた。

・ダンスの学習で学んだ「アシンメトリー」、「シンメトリー」を提示し、フォーメーションで活用できるようにする。

→口頭での確認だったが、具体的な映像や活用の仕方を共有してもよかった。

・集団練習を撮影し、修正点を確認する活動を行った。

→客観的に自分たちの技の完成度やフォーメーションを観て話し合いの活動ができた。

→班ごとの活動時間が十分にとれなかったため、前時と本時で個人練習やミーティングを行う班と集団練習を行う班に分けてもよかった。



— 授業改善に向けて、私はこうします！ —

器械運動では、個人の技能の向上を目指すとともに、集団において他者の動きを見て技のアドバイスをし合ったり、補助をし合ったりする活動を行う。映像資料やホワイトボードを活用して十分な時間をとり、自ら考えて技能を向上させることができるようにする。