

1 単元名 器械運動（マット運動）

2 本単元で育成する資質・能力

- (1) 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、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ができる。
(知識及び技能)
- (2) 技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けての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、良い演技を讃えようとする、互いに助け合おうとすること一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどや、健康、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)

3 単元について

(1) 教材観

器械運動は、器械・器具を用いて行う回転、跳躍、支持、懸垂、柔軟、バランスなどの運動で、いろいろな技に挑戦するスポーツである。自分の能力に適した課題を決め、練習の仕方や場の工夫をすることによって、できる技が円滑にできるようになったり、できそうな技に挑戦してできるようになったりしたときの喜びを味わうことができる。また、仲間と補助し合ったり、助け合ったりすることにより、協力する大切さや、望ましい人間関係を育むことができる。

(2) 生徒観

3学年の生徒は、からだを動かすことが好きな生徒が多く、保健体育の授業に対しても意欲的である。学習のルールやマナーを守ることはできるが、自ら考え工夫しながら練習したり、互いにアドバイスをしたりするという点では課題が残る。マット運動に関しては、「怖い」や「難しい」「ケガをしそう」などといったマイナスのイメージをもつ生徒が少なくないが、昨年度まで学習した基本の技（前転・後転・開脚前転・開脚後転）については、習得している割合が高く、倒立前転も＊割近くの生徒ができる、だいたいできると答えている。さらに、体育の授業の中で、「できなかったことができるようになったきっかけ」として、「練習の場やルールの工夫」を挙げた生徒は＊人、「授業中に自分の動きを動画で見た」を挙げた生徒は＊人であった。

(3) 指導観

本単元では、自己や仲間の課題を解決するためにICT機器やスキルアップカードを活用しながら、場の設定や練習方法を工夫し、協働的な学習活動を促していくこととした。練習場面では、授業の前半と後半で学習形態に変化をもたせ、課題解決を目指す。前半は、様々な技能レベルの生徒を混ぜたグループで、基本的な技の習得を目指す。後半は、同じ技を練習している生徒や同じ課題をもつ生徒同士のグループで、各自の発表に向けた課題解決を目指す。その際、グループや個人の課題に応じて、場の設定や練習方法を工夫できるようにする。さらに、ICT機器やスキルアップカードを活用した生徒同士の教え合いを活発にすることで、協働的な学習活動を促していく。教え合いの際には、伝える内容をパターン化することで、技能の習熟度に関わらず、誰もが積極的にアドバイスできるようにする。このように、学習形態と協働的な学習活動を工夫することで、自己や仲間の課題を解決する力を育むことができるようにしたい。

4 単元の評価規準（学習活動に即した評価規準）

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知①技の名称や行い方、マット運動に関連して高まる体力について学習した具休例を挙げている。 知②運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。	①自己の課題に応じて、学習する技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付け、適切な練習方法や技の組み合わせ方を選んでいく。 ②仲間と学習する場面で、仲間の動きと自己の動きの違いなどを指摘している。	①器械、器具を目的に応じて使用すること、練習場所の安全を確認しながら練習や演技を行うこと、自己の体調、技能、体力の程度に応じた技を選んで段階的に挑戦することなどを通して健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりしようとしている。 ②練習や演技を行う際に、互いに補助したり、仲間の動きをよく見たりして、課題を伝え合いながら取り組むとともに、仲間のよい動きや演技を客観的な立場から、自己の状況に関わらず讃えようとしている。
技①回転系の動き方、着手の仕方、回転力を高めたり起き上がりやすくしたりするための動き方や巧技系の力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、滑らかに安定させて回転したり静止したりすることができる。 技②開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや支持の仕方などの条件を変えて回ったり、基本的な技を発展させて一連の動きで回ったり静止したりすることができる。		

5 指導と評価の計画（7時間扱い）

時	学習内容・活動	指導上の留意点	評価			
			知	技	思	態
1	<p>1 運動の特性やねらいを知る。</p> <p>○マット運動の特性や学習のねらい、計画、内容を理解しよう。</p> <p>○基本の技（前転・後転・開脚前転・開脚後転）と倒立前転のポイントを確認しよう。</p> <p>2 学習の仕方について確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードの使い方 ・技のポイントの理解 <p>3 学習の約束事（安全面、器械、器具の使い方）を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・単元のはじめに運動の特性やねらいを確認することで、主体的に学習に取り組めるようにする。 ・基本となる知識を身に付け、課題解決に生かせるようにする。 ・学習の約束事を確認し、安全面に留意しながら学習に取り組めるようにする。 	知① カード			
2	<p>1 全体でウォーミングアップ走（体育館を5周）をする。</p> <p>2 準備運動、補強運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人やペアでのストレッチなど柔軟性を高める運動や、競技の特性に応じた動きを中心に補強運動を行う。 <p>3 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。</p> <p>○基本の技（前転、後転、開脚前転、開脚後転）と倒立前転の確認をしよう。</p> <p>4 課題練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の技（前転、後転、開脚前転、開脚後転）の確認をする。 ・倒立前転の確認をする。 <p>5 整理運動をする。</p> <p>6 学習を振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードの記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して、授業の開始時にランニングを行い、体力の向上につながるようにする。 ・マット運動では、首のケガが多いことを理解させながら行うようにする。 ・昨年度までの学習を振り返り、基本の技と倒立前転の復習を行うようにする。 ・技ができない生徒にも、現段階での自分の出来映えを確認するようにする。 ・生徒の健康観察を行う。 ・学習カードに自己評価、本時の振り返り、次時のめあて等を具体的に記入するように話す。 				① 観察
3	<p>1 全体でウォーミングアップ走（体育館を5周）をする。</p> <p>2 準備運動、補強運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人やペアでのストレッチなど柔軟性を高める運動や、競技の特性に応じた動きを中心に補強運動を行う。 <p>3 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。</p> <p>○基本の技をもとに、発展技や技を構成して演技をしよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して、授業の開始時にランニングを行い、体力の向上につながるようにする。 ・マット運動では、首のケガが多いことを理解させながら行うようにする。 	② 観察 カード			
4	<p>○自己や仲間の課題の解決に向けて、練習方法を工夫したり、アドバイスをしたりしよう。</p> <p>4 課題練習をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ICT機器やスキルアップカードをもとに、仲間と協働に関わりながら自己や仲間の課題を発見できるようにする。 ・授業の前半と後半で学習形態に変化をもたせ、課題解決を目指すようにする。 ・課題の解決に向けた場の設定や練習方法を工夫できるようにする。 				② 観察
5 本時	<ul style="list-style-type: none"> ・【共通グループ】基本の技（前転、後転、開脚前転、開脚後転）の練習をする。 ・【課題グループ】発展技や技を構成した連続技の練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の解決に向けた場の設定や練習方法を工夫できるようにする。 ・場の設定や練習方法の工夫に当たっては、課題に適した場や練習方法が設定、選択できているかを、仲間や教師などに理由を添えて伝えられるようにする。 ・生徒同士の教え合いを活発にし、協働的な学習活動を促す。 ・教え合いの際には、「技名、場面、改善点、改善の方法、練習の方法」など伝える内容をパターン化し、技能の習熟度に関わらず誰もが積極的にアドバイスできるようにする。 ・生徒の健康観察を行う。 ・学習カードに自己評価、本時の振り返り、次時のめあて等を具体的に記入するように話す。 	① 観察	① 観察 カード		
6	<p>5 整理運動をする。</p> <p>6 学習を振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードの記入 				② 観察 カード	
7	<p>1 全体でウォーミングアップ走（体育館を5周）をする。</p> <p>2 準備運動、補強運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人やペアでのストレッチなど柔軟性を高める運動や、競技の特性に応じた動きを中心に補強運動を行う。 <p>3 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。</p> <p>○単元のまとめの発表会をしよう。</p> <p>4 課題練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技の組み合わせの流れに着目して演技する。 <p>5 発表会をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・共通グループで発表を行う。 <p>6 整理運動をする。</p> <p>7 学習を振り返る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードの記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・年間を通して、授業の開始時にランニングを行い、体力の向上につながるようにする。 ・マット運動では、首のケガが多いことを理解させながら行うようにする。 ・発表会では3種類の連続技を行うことを確認し、「技の出来映え」「技のつながりの滑らかさ」を意識するように伝える。 ・発表技の練習を中心に最終練習を行うようにする。 ・発表会では、仲間の良い動きや練習の成果を讃えるように話す。 ・生徒の健康観察を行う。 ・学習カードに自己評価、マット運動全体の振り返り、等を具体的に記入するように話す。 			② 観察	

6 本時の学習

(1) 目標

各群の技の行い方のポイントを理解しながら、技の組み合わせの流れに着目して、技を構成して演技することができる。
(知識及び技能)

自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けての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。
(思考力、判断力、表現力等)

(2) 準備・資料

マット (8), セーフティーマット (2), ロイター板 (4), 長テーブル (2)

跳び箱 (2), タブレット型PC (10), スポーツミラー (1), 学習カード

スキルアップカード, 練習補助器具, 教科書, 掲示資料

(3) 展開 ※本時では、思考力、判断力、表現力等を主として評価する

学習内容・活動	指導上の留意点 (◎評価)
<p>1 全体でウォーミングアップ走 (体育館を5周) をする。</p> <p>2 準備運動・補強運動をする。</p> <p>3 整列, あいさつをする。</p> <p>4 本時のねらいを知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 年間を通して、授業の開始時にランニングを行い、体力の向上につなげる。 マット運動では、首のケガが多いことを理解させながら行うようにする。 素早く集合させ、元気にあいさつができるようにする。 生徒の健康観察を行い、見学者には練習の補助や安全確保などを行うように助言する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自己や仲間の課題の解決に向けて、練習方法を工夫したり、アドバイスをしたりしよう。</p> </div>	
<p>5 課題練習をする。</p> <p>【共通グループ】 基本の技 (前転・後転・開脚前転・開脚後転) の練習をする。</p> <p>【課題グループ】 発展技や技を構成した連続技の練習をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 共通グループは、様々な技能レベルの生徒を一緒にしたグループとし、基本の技の習得を目指して練習やアドバイスができるようにする。 スキルアップカードやタブレット型PCを活用して、出来映えの確認やアドバイスができるようにする。 スキルアップカードに仲間同士でチェックしながら取り組むようにする。 課題グループは、同じ技や同じ課題をもつ生徒同士のグループとし、発表に向けた課題の解決を目指して練習やアドバイスができるようにする。 場の設定や練習方法が工夫できるように助言する。 各グループを回りながら、場の設定や練習方法の工夫についての理由が説明できるかを確認する。 アドバイスのパターンをもとに、技能の習熟度に関わらず積極的にアドバイスするように助言する。 ◎課題に応じて、技の合理的な動き方の改善すべきポイントを見付けたり、適切な練習方法を選ぶことができる。 <p>(思・判・表①・観察, 学習カード)</p> <p>※積極的にアドバイスができない生徒にはタブレット型PCやアドバイスのパターンを参考に他者に積極的にアドバイスができるようにする。</p>
<p>6 整理運動を行い振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 整理運動 自己評価, 振り返り, 次時のめあて (学習カードに記入する) 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康観察を行う。 学習カードに自己評価, 本時の振り返り, 次時のめあて等を記入するように話す。 記入の際は、具体的に記入ができるように助言する。
<p>7 整列, あいさつをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 本時のまとめと次時の活動内容を伝え、活動意欲を高める。