

保健体育科学習指導案

平成30年9月10日(金) 第1校時 武道場

授業学級 1年B組(41名)

授業者 指導教諭

1 単元名 「倒立前転をマスターしよう！」(1年)

2 主眼

シンクロマットの完成を目指す場面で、手、頭、腰の接地の位置と動きのタイミングに着目し、自分たちの演技を確認しながら練習を行うことを通して、タイミングと技の大きさを揃えた演技をすることができる。

3 本時の位置 (全8時間中 第7時)

前時：滑らかな回転をした倒立前転を練習した。

次時：ペアマットの発表会を行う。

4 指導上の留意点

・マットの練習方向を一定とし、順番を守らせる。

5 展開

段階	学習活動	予想される生徒の反応 (太字はキーワード)	◆学習内容 ◇教師の指導・援助	時間	備考
はじめ	1 学習問題を確認し、学習課題を確認する。	ア 技の大きさやタイミングが揃っていて演技がきれいだった。 学習問題：二人で演技を合わせるためにはどのような工夫をすればよいのだろうか。 イ お互いが合わせようとする動きがずれそうだった。どちらかの演技の動きに合わせればよい。 ウ ペアで手・頭・足を付ける位置を揃え、動きのタイミングも合わせる必要がある。 学習課題：手、頭、腰の接地の位置と動きのタイミングに着目し、ペアマットの練習をしよう。	◆2人で同時に倒立前転をする「シンクロマット」を紹介する。	7分	シンクロマットの映像モニター
	2 補助付き倒立前転、倒立前転の確認を行う。	エ これまで練習してきたポイントをもう一度振り返って、きれいな倒立前転ができるように練習しよう。 オ 手を着く位置と頭を着く位置をタブレット端末で撮影して、確認してみよう。 キ 倒立姿勢を作るための、足の振り上げの強さも揃えないと、技のタイミングや動きの大きさが変わってきてしまう。 ク 映像を見ると、手を着く位置は揃っているけれど、頭を着く位置がずれている。これは、体を傾ける角度が違うからだろう。 ケ 手や足を着く位置や、動きのタイミングを見て揃えるように練習したら、ペアのAさんと動きがシンクロして演技できた。	◆グループごとに倒立前転の練習を行う。 ◇手の着き方、倒立姿勢、頭を着く位置、順次接地が理想とする動きと同じようにできているかを確認するように声掛けする。 ◆ペアでタイミングや技の大きさに注意しながら練習をする。 ◇グループでペアの演技を見合ったり、タブレット端末で映像を撮影したりして、動きのずれを確認するように声掛けをする。 ◇頭やお尻を着く位置を確認するように声掛けし、技の動きの大きさを見て、演技の動きを修正するように教師がアドバイスをする。 ◇動きの修正点をグループ内で伝え合うように声掛けをする。	10分	タブレット端末
	3 シンクロマットの発表会に向けた練習をする。	本時の評価規準に達しなかった生徒への手だて ・声を出して数えてあげるなど、補助に入り、共に練習する。		25分	
	4 本時のまとめを行う。	コ 動きを揃えるためには動きのタイミングや体の部位が着地する位置を揃えればよく、それをするために自分の技の動きを変えられることが分かった。 サ 発表会で完璧な演技をしたい。	◆本時の成果と課題を話し合い、できるようになったことや理解したことを整理する。 ◇成果や課題点をワークシートに記入するとともに、発表し合う。 ◇次時の見通しを確認する。	8分	

6 反省