

指導と評価の一体化を明確にした授業づくり

都道府県・指定都市番号		記入者氏名	山田・関・飯田
都道府県・指定都市名		校種・領域	中学校・器械運動

1. 指導と評価の計画 中学校 第1学年 9時間 領域「器械運動」 単元(種目) マット運動

時間	ねらい・学習活動	学習活動における具体的評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習Ⅰ 1時間	オリエンテーション(1時間) ・マット運動の特性や学習のねらい、学習計画を知る。 ・学習カードの活用の仕方、補助の仕方や約束事やマナーの確認をする。 ・グループ編成と役割決めをする。		①自己の技能に応じて自分の適した技を選んでいる。 ②小学校までの既習経験の状況や自己の体力に応じて自分の適した技を考えて選んでいる。		①マット運動の特性、学習のねらい、計画について言える。 ②マット運動の特性、学習のねらい、計画について自分の考えをまとめて言える。
学習Ⅱ 3時間	ねらい①「今できる技を選び、自己の課題に挑戦して技のできばえを楽しむ。」 ・自己の技能の程度に応じた技ができるように練習する。 (基礎技となる前転、後転等が確実にできる。) ・自己の技能の課題を見つけて練習する。 ・自己の課題を解決しながら、技を繰り返したり、条件を変えたりして練習する。 ・今できる技を4～5種類選んで連続させたり組み合わせたりして技を練習する。	①マット運動に関心をもち、進んで練習や発表に取り組もうとする。 ②マット運動に関心をもち、仲間と励ましあいながら、進んで練習や発表に取り組もうとする。 ③約束事を守り、仲間と練習の場を整えたり、マットや周囲の安全を確かめようとする。 ④自ら進んで、約束事を守り、仲間と練習の場を整えたり、マットや周囲の安全を確かめようとする。	②学習カード等を通して、課題を見つけようとしている。 ③学習カード等を通して、技のイメージと実際の自分のできばえを比較し、自己に適した課題を見つけようとしている。 ④課題解決のために示された練習方法を用いている。 ⑤課題解決のために、自己に適した練習方法を選んでいる。	①自己の技能の程度に応じた技ができる。 回転系(前後転、開脚前後転)では、大きな回転と立ち上がりができるようにし、巧技系の技(首、頭倒立等)ができる。 ②回転系(前後転、開脚前後転)では、大きな回転と立ち上がりスムーズにできるようにし、巧技系の技(首、頭倒立等)ができる。 ③自己の技能の程度に応じて同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。 回転系(前後転、開脚前後転)では連続したり、条件を変えたりしてできるようにし、巧技系の技(倒立等)ができる。 ④回転系(前後転、開脚前後転)では連続したり、条件を変えたりしてスムーズにできるようにし、巧技系の技(倒立等)ができる。	②自己の選んだ技の練習の仕方、技のできばえの確かめ方について言える。 ③自己の選んだ技の効果的な練習の仕方、技のできばえの確かめ方を適切に説明したり、学習カードに具体例を書き出している。
学習Ⅲ 4時間	ねらい②「新しい技に挑戦したり、できる技をさらに習熟させたりして技のできばえを楽しむ」 ・自己の技能の程度に応じて新しい技を選んで練習する。 (発展技となる開脚前後転、倒立、側方倒立回転等がで ・自己の技能の修正課題を見つけ、練習の仕方を工夫し練習する。 ・身に付けた技を系統的に組み合わせで連続技の練習をする。 ・学習ノートや仲間の助言から技のできばえを確かめたり、課題や学習計画を見直す。 (連続技では回転系、巧技系の技を組み合わせでできる。) ・発表会を行い、学習のまとめをする。	③仲間と教え合ったり、補助し合ったりしようとする。 ④進んで教え合ったり、補助し合ったりして、仲間を支えようとする。	④組み合わせやすいように技の順番を決めている。 ⑤練習での課題を踏まえ、自己に適した組み合わせができるように技の順番を決めている。	③自己の技能の程度に応じて新しい技ができる。 回転系(倒立前転、側方倒立回転)ができるようにし、巧技系の技(倒立等)ができる。 連続技では回転系、巧技系の技を組み合わせでできる。 ④回転系(倒立前転、側方倒立回転)では、スムーズにできるようにし、巧技系の技(倒立等)ができる。 連続技では回転系、巧技系の技を組み合わせでスムーズにできる。 ④身に付けた技を系統的に組み合わせで連続技ができる。 連続技では回転系、巧技系の技を組み合わせでできる。 ⑤連続技では回転系、巧技系の技を組み合わせでスムーズにできる。	③選んだ技の系統性や発展性等を記述している。(学習カード) ④選んだ技の系統性や発展性を具体的に記述している。(学習カード)
まとめ 1時間		④発表会を楽しみながら、一人一人の良さを認め合おうとしている。 ⑤進んで発表会を楽しみながら、一人一人の良さを発表したり、認め合おうとしている。		⑤発表会での連続技ができる。 ⑥発表会である程度できる技や新しく身に付けた技を組み合わせで連続技ができる。	
	評価方法等 ()内の方法を手がかりに、例えば次のような観察の様子や記述の内容から「おおむね満足できると判断される」状況かどうかを評価する。	練習や発表会の場面で ①一生懸命技の習得に向けて努力している。(観察及び学習カード) ②約束事を守り、仲間と練習の場を整えたり、マットや周囲の安全を確かめようとしている。(観察) ③仲間に「頑張ろう」と声をかけたりアドバイスをしながらかえ合ったり、補助し合ったりしている。(観察) 発表会の場面で ④発表会を楽しみながら、一人一人の良い点を発表し認め合おうとしている。	オリエンテーションの場面で ①小学校までの既習経験の状況や自己の体力に応じて自分の適した技を選んでいる(学習カード) 練習の場面で ②学習カード等を通して、技のイメージと実際の自分のできばえを比較し、課題を見つけようとしている。(学習カード) ③課題解決のために示された練習方法を用いている。 ④組み合わせやすいように技の順番を決めている。	練習や発表会の場面で ①②回転系(前後転、開脚前後転)、巧技系の技(首、頭倒立、倒立等)ができています。 ③④⑤回転系(倒立前転、側方倒立回転)、巧技系の技(倒立等)ができています。(観察及び学習カード)	オリエンテーションの場面で ①マット運動の特性、学習のねらい、計画について、言ったり書き出している。(観察及び学習カード)練習の場面で ②自己の選んだ技の練習の仕方、技のできばえの確かめ方と言ったり書き出したりしている。(観察及び学習カード) ③選んだ技の系統性を言っている。(観察)

2. 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとめ ごとの評価規準	器械運動の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。また、互いに協力して練習しようとするとともに、器械・器具を点検し、安全に留意して練習をしようとする。	自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫している。	器械運動の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高めて運動することができる。	器械運動の特性や学び方、技術の構造を理解するとともに、練習の仕方や技のできばえの確かめ方を理解し、知識を身に付けている。
単元の評価規準	・技がよりよくできたり、自分に適した新しい技を習得したりするマット運動の楽しさや喜びが味わえるように進んで練習や発表の場で取り組もうとする。	・自己の能力に適した技を選び、課題をもっている。	・ある程度できる技は、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。	・マット運動の楽しみ方や学習の進め方、技の系、技群、グループの構造などの、技の系統性や発展性を知っている。
	・仲間と協力して教えあったり、練習の場を整えたり、補助しあったりして、進んで練習に取り組もうとする。	・練習や補助の仕方や場づくりの方法を選んだり、技のできばえを確かめたりしている。	・ある程度できる技や新しく身に付けた技を組み合わせてできる。	・練習の仕方、補助の仕方や場づくりの方法、練習計画の立て方、技のできばえの確かめ方を知っている。
	・器械・器具の安全を確かめたり、適切な場づくりや補助など、練習をする上での周囲の安全に気を配ろうとする。			
学習活動における 具体的評価規準	①マット運動に関心をもち、進んで練習や発表に取り組もうとする。	①自己の体力に応じて自分の適した技を選んでいる。	①自己の技能の程度に応じた技ができる。	①マット運動の特性や学習のねらい、計画について言える。
	②約束事を守り、仲間と練習の場を整えたり、マットや周囲の安全を確かめようとする。	②学習カード等を通して、課題を見つけようとしている。	②自己の技能の程度に応じて同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。	②自己の選んだ技の練習の仕方、技のできばえの確かめ方について言える。
	③仲間と教え合ったり、補助し合ったりしようとする。	③課題解決のために示された練習方法を用いている。	③自己の技能の程度に応じて新しい技ができる。	③選んだ技の系統性や発展性等を記述している。
	④発表会を楽しみながら、一人一人の良さを認め合おうとしている。	④組み合わせやすいように技の順番を決めている。	④身に付けた技を系統的に組み合わせることで連続技ができる。	
			⑤発表会での連続技ができる。	

中学校保健体育科学習指導案

指導者： ○ ○ ○ ○

- 1 日 時 平成19年9月〇〇日（金） 第3校時
- 2 場 所 〇〇中学校体育館
- 3 学 年 ・ 組 第1学年1, 2組 （男子〇〇名）
- 4 単 元 名 器械運動（マット運動）
- 5 単元について

(1) 単元観

器械運動は、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、各運動種目の「技がよりよくできる」ことをねらいとし、自己の体の動かし方や練習の仕方を工夫することによって、ねらいの達成に取り組む運動である。

マット運動は、回転系と巧技系の技群から自己の能力に適した技を選択し、個々の技や組み合わせ技がよりよくできるように技能を高めるものであり、技の構造に着目して段階的・系統的に学習を進めていくことができる。さらに、技の達成度やできばえを通して楽しさや喜びを味わうことができるとともに、補助や互いの動きを観察するといった活動から、協力して学習する楽しさを味わうことができる運動である。

また、倒立や様々な回転運動など、日常生活で経験できない複雑な姿勢の変化やそれに伴う多様な運動感覚を身につけることで、自分の身体をコントロールする能力やそれに必要な筋力を高めることも期待できる運動である。

(2) 生徒観

本学年の生徒は、活発で運動好きな生徒が多い。マット運動における事前アンケート結果から、マット運動が好きと答えた生徒は約3割程度しかいない。好きな理由として「技ができたときうれしい。」「新しい技に挑戦したい。」と回答しているが、嫌いな理由として、「恐怖感がある。」「痛い。」「練習しても上手にできない。」などと回答している。

技能の習得状況においては、難易度の高い技に挑戦しようとする生徒もいるが、前・後転などの基本的な接転技群が十分できない生徒もいる。

新体力テストの結果においては、男子が柔軟性や筋力に課題がある。

(3) 指導観

指導にあたっては、単元の前半で予備的な運動や類似した運動を経験できる時間の確保をし、単元の中ごろからは、技のコツを体得したり、痛みや恐怖心を緩和する等安全性を確保するための場の設定、技の課題に応じて系統的・段階的な学習の進め方がわかる学習カードを提示していくことによって運動課題を習得させるための練習を行っていく。

6 単元の目標

- (1) 自己の能力に適した課題や目標をもって運動を行い、その技能を高め、技がよりよくできるようにする。
- (2) 器械・器具を点検し安全に留意しながら、互いに協力して練習ができるようにする。
- (3) 自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方を工夫することができるようにする。

7 単元の評価規準（別紙2-2抜粋）

ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての知識・理解
①技がよりよくできたり、自分に適した新しい技を習得したりするマット運動の楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。 ②仲間と協力して教え合ったりして、練習の場を整えたり、補助し合ったりして、進んで練習に取り組もうとする。 ③器械・器具の安全を確かめたり、適切な場づくりや補助など、練習をする上での周囲の安全に気を配ろうとする。	①自己の能力に適した技を選び、課題をもっている。 ②練習や補助の仕方や場づくりの方法を選んだり、技のできばえを確かめたりしている。	①ある程度できる技は、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。 ②ある程度できる技や新しく身に付けた技を組み合わせることができる。	①マット運動の楽しみ方や学習の進め方、技の系、技群、グループの構造などの、技の系統性や発展性を知っている。 ②練習の仕方、補助の仕方や場の活用、技のできばえの確かめ方を知っている。

8 指導と評価の計画（別紙2-1抜粋）

9 本時の展開 (3/9時間)

(1) 本時の目標

- 自己の技能の程度に応じた新しい技ができるようにする。 (技能)
- 自己の選んだ技の練習の仕方、技のできばえの確かめ方が言えるようにする。 (知識・理解)

(2) 観点別評価規準

- ウ 運動の技能
 - ② 自己の技能の程度に応じた新しい技ができる。
- エ 運動についての知識・理解
 - ② 自己の選んだ技の練習の仕方、技のできばえの確かめ方が言える。

(3) 準備物 マット, 学習カード, 手型板

(4) 学習の展開

	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だて	具体的評価規準	評価方法
導 入 (15分)	1 整列, あいさつ, 健康観察を行う。 2 準備運動及び体ほぐし運動を行う。 3 本時の目標, 課題や練習方法を確認する。	◇生徒の表情や健康状態を確認する。 ◇体ほぐし運動では, ペアでのストレッチングを行ったり, マットを活用し様々な回転や倒立の感じをつかませる運動を行わせる。 ◇前回までの課題を学習カードで振り返り, 本時の目標を確認させる。 ◆目標の設定が明確になっていない生徒に対しては, 自己の技能に応じた課題を設定しているか確認させる。		
展 開 (25分)	4 新しい技の習得を目指した課題別練習を行う。 (グループ別練習) 5 全員で見本を見ながら, 課題を再度確認し, 練習する。 6 本時で挑戦した新しい技の発表を行う。 (グループ内発表)	◇新しい技について, 学習カードを通して, 技の動きを視覚的にイメージさせてから練習させる。 《予想される新しい技》 ・開脚前後転等 《予想されるつまずきの発見》 ・開脚しても立ちあがれない。 ☆原因の追及→解決の手だて→練習→克服 なぜ, 開脚前後転でうまく立ちあがれないのだろうか。 ◇大きな回転力と手の突き出しが必要であることを理解させる。 ◆できない生徒に対しては, 場の設定 (マットを複数重ね段差を活用したり, 目標位置にテープを貼る。)を活用して, 回転力と突き出しの感覚をつかませ, 練習を行なわせる。 ◎開脚前後転ができる生徒については, 倒立前転や側方倒立回転にも挑戦させる。 ◇意識しながら, 技のできばえをていねいに行っているかグループで確認させる。 ◆できなかった生徒については, グループ内で技のポイントを助言し, できばえを再確認させる。	エ②選んだ技の練習の仕方, 技のできばえの確かめ方が言える。 ウ②自己の技能の程度に応じた新しい技ができる。	行動観察 行動観察 学習カード
ま と め (10分)	7 整理体操を行う。 8 本時のまとめを行う。 9 次時の予告を行う。 10 片付けを行う。	◇使った筋肉をリラックスさせながら行わせる。 ◇活動を振り返り, 本時の目標が達成できたか学習カードに記入させ, 課題を明らかにさせる。		

時間	学習内容	評価の観点				
		関	考	技	知	
1	<p>オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいの確認と学習の進め方の理解 ・学習カードの活用の仕方、活動での補助やマナーの確認、グルーピング・役割決め) 				◎	知① マット運動の特性や学習のねらいを知っている。
2	<p>ねらい①</p> <p>今できる技を選び、自己の課題に挑戦して技のできばえを楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の技能の程度に応じた技ができるように練習する。 	◎		○		関② 活動の約束事やマナーを守り、仲間と協力して教え合ったりして、練習を行おうとする。
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ 接転技群（前後転） ○ 簡単な巧技系の技（かえる倒立、頭倒立等） 					関③ 器械・器具の安全を確かめたり、適切な場づくりや補助など、練習をする上での周囲の安全に気を配ろうとする。
4	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の技能の修正課題を見つけ、練習の仕方を工夫し練習する。 		◎	○		思① 自分に適した技を選び、課題を設定することができる。
5	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の技能の程度に応じた技を繰り返したり、条件を変えたりして練習する。 	○		◎		技① ある程度できる技は、同じ技を繰り返したり、条件を変えたりしてできる。
6	<p>ねらい②</p> <p>新しい技に挑戦したり、できる技をさらに習熟させたりして技のできばえを楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の技能の程度に応じて新しい技を選んでできるように練習する。 	○	○	◎		関① マット運動の楽しさや喜びが味わえるよう、すすんで練習や発表の場で取り組もうとする。
7	<ul style="list-style-type: none"> ○接転技群（前後転、開脚前後転）○簡単な巧技系の技（補助倒立等） 					思② 課題解決に向けた効果的な練習方法を選んだり、技のできばえを確かめたりしている。
8	<ul style="list-style-type: none"> ・身に付けた技を系統的に組み合わせて連続技の練習をする。 <p>【連続技】</p> <p>接転技群、巧技系の技を取り入れて構成する。</p>			◎	○	技② ある程度できる技をよりできばえを上手にし、新しく身に付けた技と組み合わせて連続技ができる。
9	<ul style="list-style-type: none"> ・身に付けた技を系統的に組み合わせ、発表会に向けた連続技の練習をする。 	○		◎		知② 練習の仕方、補助の仕方や場の活用、技のできばえの確かめ方を知っている。
10	<p>マット運動発表会</p> <p>発表会を行い、学習のまとめをする。</p>	◎		○		関① マット運動の楽しさや喜びが味わえるよう、すすんで発表の場で取り組もうとする。
						技② ある程度できる技や新しく身に付けた技を組み合わせて連続技ができる。