|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 大浜小　5.6年 | 陸上運動　「ハードル走」単元指導計画（案） | 運動場 |
| 単元目標 | 知識及び技能 | ハードル走の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解できるようにする。ハードルをリズミカルに走り超えることができるようにする。 |
| 思考力、判断力、表現力等 | 自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫することができるようにする。自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 |
| 学びに向かう力、人間性等 | 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取り組みを認めたりすることができるようにする。また、場や用具の安全に気を配ることができるようにする。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 時間 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ |
| 学習の流れ | ０５２０４５ | １．整列・あいさつ　　２．準備運動　３．めあての確認★基礎感覚運動…ケンケンパ、おおまた走り、おおまた競争、くねくね走 |
| 【めあて】単元の目標と学習の流れを確認しよう。 | 【めあて】走りやすいハードルコースを考えよう。 | 【めあて】インターバルの走り方を工夫して記録に挑戦しよう | 【めあて】ハードルのこし方を工夫して記録に挑戦しよう | 【めあて】インターバルの走り方やハードルのこし方を工夫して記録に挑戦しよう | 【めあて】自分にあったコースで記録に挑戦しよう。 |
| **４ オリエンテーション**・学習の進め方・１時間の流れ・場づくり・約束・チーム分け（５名）　毎時間ビブス着用・準備、片付け**５　基礎感覚運動****・くねくねケンパー****・けんけんぱ****・おりかえしリレー****６　４０ｍ走の記録を計る**自分の目標タイムを設定するために、５０ｍ走のタイムを計る。※ハードルはミニハードルや小型ハードルも併用可。 | **４．活動①**　決められたレーンに無造作におかれたハードルを走り超え、走りにくさをどうすれば走りやすくなるのか考えさせる。※ハードル間を統一させることでリズミカルに走りやすくなることを実感させる。 | **４．活動①**より速く走り越すインターバルの走り方を見つけることができるようにする。グループで見合ったり、iPadを活用したりして伝え合う。※３歩のリズム、決まった足で踏み切る等 | **４．活動①**より速く走り越すハードルのこし方の工夫を見つけることができるようにする。①踏み切り足と着地の位置②空中姿勢（前傾） | **４．活動①**　自己の課題にあった解決の仕方を工夫することができるようにする。グループで互いの走りを見合いアドバイスできるようにする。 | **４．活動①**　自分にあったインターバルのコースを確かめることができるようにする。【5.5ｍ、6ｍ、6.5ｍ、7ｍ】※同じインターバル同士で伝え合いができるようにする。 |
| ５，きらりタイム・・・友だちやチームの動き等から、うまくできるコツや友だちの良い点等を全体で確認する。 |
| **６．活動②**走りやすいコースをグループで考えさせる。※４０ｍ走とのタイム誤差を減らすことが児童の目標になるので、そのためには、リズミカル、インターバル、走り方がポイントであることに気付かせる。 | **６．活動②**見つけたインターバルの走り方を意識して、自己の記録に挑戦する。チーム対抗戦 | **６．活動②**　見つけたハードルのこし方を意識して、自己の記録に挑戦する。チーム対抗戦 | **６．活動②**　課題解決に向けて工夫したことを意識して、自己の記録に挑戦する。チーム対抗戦 | **６．活動②**　自分に合ったインターバルのコースで記録に挑戦する。※自己の記録の伸びを確かめる。 |
| ☆ふり返り（できるようになったこと、むずかしかったこと、楽しかったこと、友だちの良い所、次がんばりたいこと等。必要に応じて**実技と結びつけて発表させる**） |
| 評価規準 | 知・技 |  | ○ |  | ○ |  | ○ |
| 思判表 |  |  |  | ○ | ○ |  |
| 主体的 | 〇 |  | ○ |  |  | ○ |

　作成：体育科指導ＣＯ金城　光文書院「体育の学習（１年）P46、47」「体育の学習（２年）P29～31」参照