|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 大浜小　３・４年 | 陸上運動「走り高跳び」単元指導計画（案） | 運動場or　体育館 |
| 単元目標 | 知識及び技能 | 高跳びの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知ることができるようにする。短い助走から踏み切って跳ぶ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を見つけ、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫することができるようにする。学習を通して考えたりしたことを友達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 | 運動に進んで取り組み、決まりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、勝敗を受け入れたり友達の考えを認めたりすることができるようにする。また、場の安全に気を付けたりす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…ケンパー　ラダー　連続ゴムとび（左右）　いろいろなジャンプ（一回転）　テープタッチジャンプ ボールキックジャンプ |
| 【めあて】学習の進め方を知り、基礎感覚運動をやってみよう。 | 【めあて】３歩、５歩の助走にチャレンジしよう。 | 【めあて】力強い踏切と足の振り上げにチャレンジしよう。 | 【めあて】自己の課題を見つけて、クリアを目指そう！！ | 【めあて】走り高跳びゲームで自己最高記録に挑戦しよう！！ | 【めあて】走り高跳びゲームで自己最高記録に挑戦しよう！！ |
| **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・片付け**５ 基礎感覚運動**・じゃんけん大またステップ・ケンケンパ・いろいろなジャンプ**６ リズミカルな助走で遠くにとんで、記録に挑戦しよう。**今自分がどれだけ跳べるのかとんでみよう。３～５歩助走で幅跳びをしてみる。※目安の記録※５０ｍ走のタイムと身長から出せる目安も可 | **４．活動①** | **４．活動①** | **４．活動①** | **４．活動①** | **４．活動①** |
| ３歩・５歩の助走で片足ジャンプができるようにする。※ペットボトルにゴムひも、ケンステップ、踏切板の活用。 | ゴムやハードルを活用して振り上げ足や踏切足ができるようにする。・力強い踏切「バーン」・エイッと振りあげ足を高く引き上げる・「ふわっ」と高く | 〇助走・踏み切り・着地・動画ふり返りのコースを設けて、自己の課題に適した場所を選択し練習できるようにする。※それぞれの課題にあった練習の場所を作る。練習の目的を明確にさせる。「●●ができるようになるために、〇〇の練習にチャレンジする」※ICT機器の活用 | 〇走り高跳びゲーム　グループ内やグループ対抗で競争できるようにする。ルールの決め方の例：・試技の回数・バーの高さ・記録の決め方（最高記録・合計記録・記録の伸び率）等 | 〇走り高跳びゲーム　グループ内やグループ対抗で競争できるようにする。ルールの決め方の例：・試技の回数・バーの高さ・記録の決め方（最高記録・合計記録・記録の伸び率）等 |
| **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** | **６．活動②** | **６．活動②** | **６．活動②** | **６．活動②** |
| 安全な着地を身に付けることができるようにする。※要はさみ跳びの指導膝を曲げて、足の裏で着地できるようにする。※足の裏が見えるように跳躍する。※カーブ助走ではなく、30～45度の直線助走が理想。 | 力強い踏み切り足と足の振り上げを意識して３歩、５歩の助走で跳ぶことができるようにする。５歩助走「ｲﾁ・ﾆｰ・ｲﾁ・ﾆッ・ﾊﾞｰﾝ」　※苦手な児童には、踏切の目印などを置いてさせる。 | 〇助走・踏み切り・着地・動画ふり返りのコースを設けて、自己の課題に適した場所を選択し練習できるようにする。※それぞれの課題にあった練習の場所を作る。練習の目的を明確にさせる。「●●ができるようになるために、〇〇の練習にチャレンジする」※ICT機器の活用 | 〇走り高跳びゲーム　グループ内やグループ対抗で競争できるようにする。ルールの決め方の例：・試技の回数・バーの高さ・記録の決め方（最高記録・合計記録・記録の伸び率）等 | 〇走り高跳びゲーム　グループ内やグループ対抗で競争できるようにする。ルールの決め方の例：・試技の回数・バーの高さ・記録の決め方（最高記録・合計記録・記録の伸び率）等〇走り高跳びを振り返る。〇学びの実感を持たせる。 |
| ☆７．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 |  | ○ | 〇 |  |  |  |
| 思判表 |  |  | ○ | 〇 |  |  |
| 主体的 | ○ |  |  | ○ |  |  |

　作成：体育科指導ＣＯ金城　光文書院「体育の学習（４年）」p30～32参照