|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ５年 | | | C陸上運動　「走り高跳び」（５時間）　単元指導計画（案） | | | | | | | 体育館 |
| 単元目標 | 知識及び技能 | | | | 走り高跳びでは、その行い方を理解するとともに、リズミカルな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の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、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。  場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 | | | | | |
|  | | 時間 | | １ | | ２ | ３ | ４ | ５ | |
| 学習の流れ | | ０  ５  ２０  ４５ | | １．整列・あいさつ　　　２．準備運動　　　３．めあての確認 | | | | | | |
| 【めあて】  単元の目標と学習の流れを確認しよう。 | | 【めあて】  リズミカルな助走にチャレンジしよう。 | 【めあて】  跳びやすい方法を見つけよう。 | 【めあて】  自己の課題を見つけて、課題クリアを目指そう！！ | 【めあて】  走り高跳びゲームで自己最高記録に挑戦しよう！！ | |
| **４ オリエンテーション**  ・学習の目的  ・学習の進め方  ・１時間の流れ  ・場づくり  ・安全面の確認  **５　基礎感覚運動**  ・ケンパ  ・ラダー  ・またぎ越し  ・ボールキックジャンプ  **６　走り高跳びにチャレンジ**  ※踏み切り足を確認する。  ※苦手な児童には「ト・ト・トン」などオノマトペを付けて３歩から挑戦させる。  最初の記録を基準に、１㎝伸びるごとに１点として、個人やグループで競って楽しむこともできる。 | | ★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 | | | | |
| **４．活動①　　パワーアップタイム** | | | | |
| 〇リズミカルな助走について考えさせる。  ・テープタッチ  　体の様々な部位でタッチを競う。(頭・手・肘・膝・両手など)  　「ト・ト・トーン」のリズムや、手の振り上げに気付かせる。  ・５歩の助走  「トン・トーン・ト・ト・トーン」  ・７歩の助走  「トン・トン・トン・トーン・ト・ト・トーン」 | 〇自分に合った跳びやすさを見つけることができるようにする。  ・上体を起こして力強く踏み切る。  ※足の裏全体で踏み切る  ※目線はバー。  ・はさみ跳びで足から着地すること。  ※着地の時はバーを見て足から着地する。  ※足の裏が見えるように跳躍する | 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。  子どもたちに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」 | 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　　チャレンジタイム** | | | | |
| 〇ヒップジャンプ  ・腕の動きの良さを実感させる  〇連続ゴムとびを３歩のリズムでチャレンジ。  ※苦手な児童については、ケンステップで目印をつけたり、５歩助走では２歩目に踏み切り板をおいてリズムをつけやすくさせる。 | 〇空中姿勢について考える  ・両手を引き上げる  ・踏切足は素早く胸に引き付ける  ・振り上げあしはまっすぐ伸ばす。  ※カーブ助走ではなく、30～45度の直線助走が理想。 | 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。 | 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。 | |
| ☆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** | | **○** | |  | **〇** |  | **○** | |

　R4.10作成　八重山地区体育科指導CO金城