|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ３・４年 | | | 陸上運動「走り幅跳び」単元指導計画（案） | | | | | | | 運動場 |
| 単元目標 | 知識及び技能 | | | 幅跳びの行い方を知り、短い助走から強く踏み切って遠くへ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とともに、考えたことを友達に伝えたりすることができるようにする。 | | | | | | |
| 学びに向かう力、人間性等 | | | 幅跳びに進んで取り組み、きまりを守って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受け入れ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 | ０  ５  ｓ  ２０  ４５ | 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、ミニハードル跳び、ラダー(ももあげ・グーパー)、じゃんけん大また走、グリコ、 | | | | | | | | |
| 【めあて】体育館  単元の目標と学習の流れを確認しよう。 | | | 【めあて】体育館  遠くまでとぶ方法を考えてみよう。 | 【めあて】  自分で場を選んで、遠くにとぶ練習をしよう。 | 【めあて】  自分で場を選んで、遠くにとぶ練習をしよう。 | 【めあて】  グループで何点取れるか、跳びくらべをしよう。 | 【めあて】  グループで何点取れるか、跳びくらべをしよう。 | |
| **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  ・準備、片付け  **５ 基礎感覚運動にﾁｬﾚﾝｼﾞ**  ※児童の実態把握も含めて  ・グリコ  ・ラダー  ・○○タッチ  ・  **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歩助走でどこまで跳べるかな？ | | | **４．活動①** | **４．活動①** | **４．活動①** | **４．活動①** | **４．活動①** | |
| ○川跳びゲーム  川を様々なジャンプで跳んで、跳ぶときのポイントを見つけよう。  ・1歩、2歩、3歩５歩助走で跳ぶ。  ※片足踏み切り、両足着地  発問：遠くに跳ぶためにはどんな風に踏み切ればいいですか？　膝のバネ | 自分に合った場を選び、リズミカルな助走で踏み切って跳べるようにする。  ○踏み切りコース  ○ミニハードル越えコース  ○チャレンジコース | 友達やグループで遠くへ跳ぶために伝え合う。  ・ICTでの撮影、比較  ・助走、踏切、空中姿勢、着地。  ・リズムよく助走ができているのかな | ○グループで跳び比べをしよう。  ・グループの合計点で競う  ・５or７歩助走の点数-３歩助走の点数の合計点で競う。 | ○グループで跳び比べをしよう。  ・グループの合計点で競う  ・５or７歩助走の点数  ・３歩助走の点数の合計点で競う。  ・最初の記録からの伸びで競う。＋1㎝＝１P | |
| **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** | |
| 両足跳びと片足跳びでは、どちらが遠くまで跳べるか、考えよう。  ○川跳びゲームで競って楽しもう。  １点・２点・３点エリアを５歩助走を上限にチームで競い合う。  ※片足踏切、両足着地じゃなければ０点。 | 自分に合った場を選び、リズミカルな助走で踏み切って跳べるようにする。  ○踏み切りコース  ○ミニハードル越えコース  ○チャレンジコース | 友達やグループで遠くへ跳ぶために伝え合う。  ・ICTでの撮影、比較  ・助走、踏切、空中姿勢、着地。  ・リズムよく助走ができているのかな | ○グループで跳び比べをしよう。  ・グループの合計点で競う  ・５or７歩助走の点数-３歩助走の点数の合計点で競う。 | ○グループで跳び比べをしよう。  ・グループの合計点で競う  ・５or７歩助走の点数  ・３歩助走の点数の合計点で競う。  ・最初の記録からの伸びで競う。＋1㎝＝１P  ※学習を振り返ろう。 | |
| ☆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 |  | | | ○ |  |  | ○ | ○ | |
| 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（３年）」p32～35参照