

西濃教育事務所 「例えばこんな単元指導計画」シリーズ 小・体育科編

1 単元名 4年生 器械運動「首はね跳び」

2 単元の目標


- ・首はね跳びの行い方を知り、助走から両足で踏み切り、腰を高く保って着手し、前方に回転し、背中が跳び箱に着いたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きる「首はね跳び」をできるようにする。【知識及び技能】
- ・自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- ・運動に進んで取組み、決まりを守り、誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付け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】

3 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ① 首はね跳びの行い方を知っている。 ② 両足で踏み切り、腰を高く上げて着手することができる。 ③ 着手から前方に回転し、背中が跳び箱に着いたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きて着地することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 自分に合った課題を選択し、練習方法や練習場所を自分で選択している。 ② 踏み切りのポイントについて友達に伝えている。 ③ はねのタイミングや強さ、体の反り等のポイントについて、自分の考えたことを友達に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 仲間と声をかけ合って進んで練習しようとしている。 ② 技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 ③ 場や器械・器具の安全や、試技の開始前の安全を確かめようとしている。

4 単元の指導と評価の計画

※数字は記録に残す評価、(数字)は指導に生かす評価

時	学習課題(◆) 主な学習活動(①、②…)	指導上の主な留意事項 I C T の 活 用	評価		
			知 技	思 判 表	態 度
	<p>知・技：台上前転や首はね跳びの行い方を知り、3段位の「台上前転」ができるようにする。</p> <p>思・判・表：自分に合った練習方法を選ぶことができるようにする。</p> <p>態 度：場や器械・器具の安全を確かめるとともに、試技の開始前の安全を確かめようとしている。</p>				
1	<p>①【全体会(オリエンテーション)】</p> <p>◆跳び箱の学び方やどんな技に挑戦するかを知ろう。</p> <p><u>準備について</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・1段目は切り離して二人で運ぶ。 ・余った段は、活動中に接触しない場所に置く。 ・跳び箱と跳び箱の間を十分に確保する。 <p><u>約束について</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイコンタクトを交えた「いくよ」「いいよ」の声。 ・補助は支える、押す、受け止めるためにひざを曲げ、手を広げて構える。 ・危険な行為があった場合は互いに注意。 ・仲間の失敗を絶対に笑わない。 ・仲間の頑張りを拍手や感想、賞賛等で認める。 <p><u>目指す姿について</u></p> <p>【練習(台上前転)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ACP、サーキットトレーニング <p>② 教師の補助の方法を見ながら練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3段～4段の跳び箱で練習する。 ・3年生の時の学びを思い出しながら行う。 ・上達するために練習場所や練習方法を選んで練習する。 <p>③【テスト会(2回試技)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同じチームの仲間の前で本時の学習成果を発表し、仲間の試技の出来栄について評価する。 <p>④【反省会・全体会】</p>	<p>①… 準備を指示しながら、なぜそうするのかを教えたり、考えさせたりする。</p> <p>起こりやすい事故の状況を紹介したり、事故が起こったらどうなるかを想起させたりする。</p> <p>うまくできない仲間や、失敗した仲間とどのように接したらよいかを考えさせる。</p> <p>・上記の内容等について、児童とともに考えながら約束を作る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【ICT】</p> <p>・「首はね跳び」の動きを動画や示範で示す。</p> </div> <p>②… ポイントを伝え、手本を見せながら一緒に行う。</p> <p>補助の方法を具体的に見せながら全チームを周り、補助の指導を行うとともに、児童の技能の実態をつかむ。</p> <p>約束を守って練習したり、安全に留意して練習をしたりしている姿を認め、広める。</p> <p style="text-align: center;">ACPの活動例紹介のHP→</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>③… テスト会の行い方について指導する。</p> <p>練習時に確認した、うまくできない児童のテスト会での様子を観察し、さらに詳しく実態をつかむ。</p> <p>④… 試技前の掛け声や、補助の構えなど安全に留意しながら練習が行えたか振り返らせる。</p> <p>約束を守って練習していた姿や、安全に留意して練習をしていた姿を具体的に紹介し、次回以降も継続できるように促す。</p>	①	③	

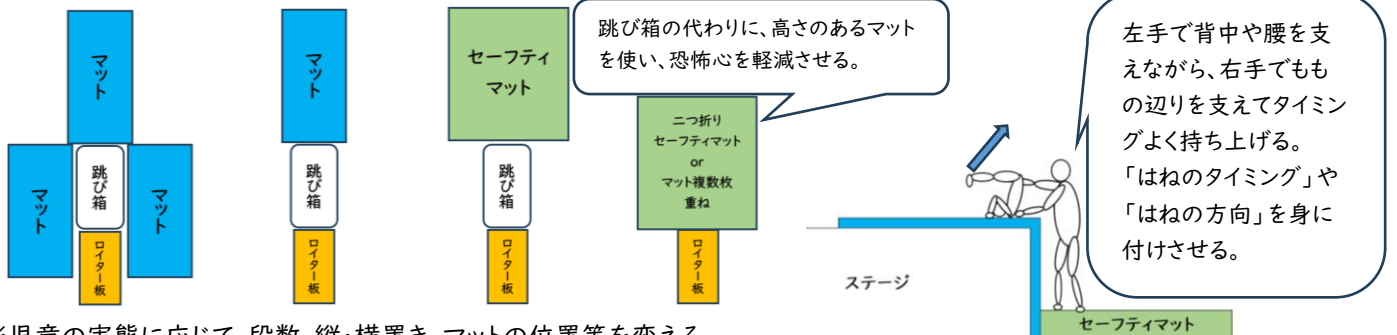
2 3	<p>知・技：両足で強く踏み切り、腰を高く上げて着手をすることができるようにする。 思・判・表：力強い踏み切をするために、練習場所や練習方法を工夫することができるようにする。 態 度：教え合ったり励まし合ったりして練習することができるようにする。</p> <p>①【準備・準備運動・サーキットトレーニング】 ②【全体会】 ◆力強く踏み切り、腰を高く上げて着手するにはどうしたらよいだろう(2時間目) ◆力強く踏み切り、腰を高く上げて着手できるようになろう(3時間目)</p> <p>・高さがある跳び箱で台上前転を行うにはどんな動きが必要か話し合う。 →「力強い踏み切り」「腰の高さ」がポイント</p> <p>③【前半練習】 ・踏み切りを意識した練習 ・踏み切り後の腰の高さを意識した練習</p> <p>④【中間研究会】 ・どうしたら上手にできたか「コツ」を出し合い、後半練習への課題を明らかにする。</p> <p>⑤【後半練習】 ・上達するために練習場所や練習方法を選んで練習する。 ・自分の課題を言ってから試技を行い、出来栄を互いに評価できるようにする。</p> <p>⑥【テスト会・反省会】 ・本時の学習成果を発表する。 ・各自が設定した課題に視点を置き、相互評価を行う。 ・本時の動きの成果を動きの「コツ」と関わらせて振り返る。</p> <p>⑦【全体会】</p>	<p>②… 動画や教師の師範を見せ、助走のスピードや踏み切りについて気付いたことを交流させる。</p> <p>③… ロイター板を使用し、跳び箱(2段～4段)に跳び乗る練習(徐々に高さを上げる) ①3歩助走で跳び乗る(両足踏み切り) ②助走をつけて(7～11歩) 着手した状態からその場で腰を高く上げる練習</p> <p>④… 踏み切りの強さや音、踏み切り一歩前のジャンプの角度や踏み切り位置までの距離、助走のリズムなどについて交流する。 交流したコツについて、場面ごとに連続図に書き入れ、視覚的に確認できるようにする。 仲間の意見や前半練習の手ごたえをもとに、自分の課題を具体的に設定(選択)させる。</p> <p>⑤… うまくアドバイスできない場合は、ペアに視点を与えたり、イメージが伝わりやすいオノマトペを使うように促したりする。</p> <p>⑥… 各自が設定した踏み切りについての課題に対して評価する。</p> <p>⑦… もらったアドバイスについて交流できるよう、練習を思い出すよう促したり、動画を用いて話させたりする。 互いのアドバイスの様子や、そのアドバイスを取り入れて学んでいた姿について位置付け、価値付ける。</p>	(2)	2	
	<p>【ICT】 ・「首はね跳び」の動きを動画や示範で示す。(跳び箱4段) ・必要に応じてタブレット端末で試技を撮影し、映像をもとに教え合いをする。</p>	2			
4 5	<p>知・技：「くの字姿勢」からタイミングよくはねて着地することができるようにする。 思・判・表：空中動作やはねのタイミングをつかむために、練習場所や練習方法を工夫することができるようにする。 態 度：教え合ったり励まし合ったりして練習することができるようにする。</p> <p>①【準備・準備運動・サーキットトレーニング】 ②【全体会】 ◆うまくはねるにはどうしたらよいだろう ・着手後の回転で、はねるためにはどんな動きが必要か話し合う。 →「くの字姿勢」「はねのタイミング」がポイント</p> <p>③【前半練習】 ・「くの字」を意識した練習 ・はねるタイミングを伝えながら練習する</p> <p>④【後半練習】 ・上達するために練習場所や練習方法を選んで練習する。</p> <p>⑤【テスト会(5時間目のみ)】 ・本時の学習成果を発表する。 ・各自が設定した課題に視点を置き、相互評価を行う。</p> <p>⑥【反省会】 ・本時の動きの成果を動きの「コツ」と関わらせて振り返る。</p> <p>⑦【全体会】</p>	<p>②… 動画や教師の師範を見せ、着手後の動きについて気付いたことを交流させる。</p> <p>③… ステージからはね降りる練習では、セーフティマットを下に引くことや、長いマットを垂れ下げるように設置するなど、けがをしない配慮や恐怖心を取り除く配慮をする。 ステージからはね降りる練習では、「くの字姿勢」をつくってから回転するよう声をかけながら練習させる。 「くの字姿勢」から少し倒れこんだ時に「はい!」と声をかけながら膝を押し上げ、「はねのタイミング」や「はねる方向」についての感覚をつかませる。</p> <p>④… 仲間の意見や前半練習の手ごたえをもとに、自分の課題を具体的に設定(選択)させる。</p> <p>⑤… 「くの字姿勢」や「はねのタイミング」についての出来栄を互いに評価する。</p> <p>⑥… もらったアドバイスについて交流できるよう、練習を思い出すよう促したり、動画を用いて話させたりする。 誰からもらったアドバイスをどのように生かし、自分がどう変わったか記録に残させる。</p> <p>⑦… 互いのアドバイスの様子や、そのアドバイスを取り入れて学んでいた姿を位置付け、価値付ける。</p>	(3)	2	
	<p>【ICT】 ・必要に応じてタブレット端末で試技を撮影し、映像をもとに教え合いをする。</p>	3			

	<p>知・技：4段以上の跳び箱で首はね跳びができるようにする。</p> <p>思・判・表：既習事項や仲間からのアドバイスを基に、課題解決に適した練習方法や場所を選択できるようにする。</p> <p>態度：仲間と声をかけ合って進んで練習しようとしている。</p>				
6	<p>①【準備・準備運動・サーキットトレーニング】</p> <p>②【全体会】</p> <p>◆自分に合った練習場所を選択したり練習を工夫したりして、首はね跳びができるようになる。</p> <p>・自分の課題を設定する</p> <p>③【前半練習】</p> <p>・課題が同じ局面のチームの仲間とペアになり、互いにアドバイスをしながら練習する。</p> <p>④【中間研究会】</p> <p>・試技1回</p> <p>・同じチームの仲間（ペア以外）に試技を見せ、課題の出来栄や新たな視点のアドバイスをもらう。</p> <p>・アドバイスを踏まえ課題を再設定する。</p> <p>⑤【後半練習】</p> <p>・上達するために練習場所や練習方法を選んで練習する。</p> <p>・ペアを解消し、その練習場所にいる仲間と互いにアドバイスをしながら練習する。</p> <p>⑥【テスト会（試技1回）・反省会】</p> <p>・本時の学習の成果を発表する。（動画撮影）</p> <p>・技の出来栄について、相互評価を行う。</p> <p>・自分の課題の解決に向けて、どんな練習をどのように行ったか振り返る。</p> <p>⑦【全体会】</p>	<p>②… これまでの学習（既習事項・自分の動画・反省・アドバイス）をもとに、課題を設定する。</p> <p>今後のテスト会での試技は1回のみとすることを話し、緊張感と練習の効果を高めることをねらう。</p> <p>③… 同じ局面の課題に設定した仲間とペアにすることで、自他の課題を多角的に捉えられる環境にする。</p> <p>④… ペア以外の仲間に見てもらう、評価してもらうことで、自己の試技を多面的に捉えられるようにする。</p> <p>前半練習の成果や、自分の感覚、仲間からの評価を参考に、前半にたてた課題をさらに細かいところまで追求したり、新たな課題を設定して取り組んだりできるようにする。</p> <p>⑤… 再設定した課題を言ったり、見てほしい場面や場所を言ったりしてから試技をさせ、常に評価やアドバイスをもらうことで、1回1回の練習を大切にできるようにする。</p> <p>⑥… 緊張感の中で披露した試技から、自己の成長と課題を確かめる。</p> <p>⑦… 課題の追求のために、こだわっていた姿について取り上げ、価値付ける。</p>	(3)	1	
7		<p>【ICT】</p> <p>・必要に応じてタブレット端末で試技を撮影し、映像をもとに教え合いをする。</p> <p>・テスト会で撮影した動画を提出する。</p>	3	1	

	<p>知・技：着手から前方に回転し、背中が跳び箱に着いたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きて着地することができるようにする。</p> <p>思・判・表：仲間の試技を見て、改善のポイントや技の出来栄を伝えることができるようにする。</p> <p>態度：仲間からのアドバイスを素直に受け止めることができるようにする。</p>				
8	<p>①【準備・準備運動・サーキットトレーニング】</p> <p>②【全体会】</p> <p>◆今までの学習の成果を発表しよう</p> <p>・発表会の流れを説明する。</p> <p>・高さや向き（縦・横）ごとに分かれて行う。多いときは複数準備する。</p> <p>③【練習】</p> <p>・自分の課題に合わせた場所で練習する。</p> <p>・着地まで整えて練習する。</p> <p>④【発表会（試技1回）】</p> <p>・全員の前で今までの練習の成果を発揮する。</p> <p>・仲間の試技について評価する。</p> <p>・動画を撮影する。</p> <p>⑤【反省会】</p> <p>⑥【全体会】</p>	<p>②… 自分で跳び箱の高さ、向きを選べるように場を整えたり、前時までの課題を踏まえて練習できるように、これまでの記録や動画を振り返らせたりする。</p> <p>③… 各自の課題を事前に把握しておき、その課題について児童が確かめながら練習しているか見届ける。</p> <p>部分練習と、全体練習の時間配分を考えられるよう、目安の時間を伝えながら練習させる。</p> <p>④… 発表の前に自分がこだわってきた部分について宣言してから試技を始めることで、見ている児童が動きの美しさなどのよさを具体的な言葉で表現することができるようにする。</p> <p>見ている児童は、「発表を行う児童のこだわった部分について」評価する。</p> <p>⑤… 単元を通して成長した技の出来栄や、仲間との学び方のよさについて振り返らせる。</p> <p>⑥… 具体的な事例を紹介し、成長の足跡を確かめ、その裏にある本人の努力や仲間の支えについて認め、価値付けることで次の単元につなげる。</p>			総括的な評価
	<p>【ICT】</p> <p>・必要に応じてタブレット端末で試技を撮影し、映像をもとに教え合いをする。</p> <p>・発表会で撮影した動画を提出する。</p>				

【器具設置の一例】

【ステージからはね降る練習の方法】



※児童の実態に応じて、段数、縦・横置き、マットの位置等を変える。