

1 単元名 陸上競技（走り高跳び）

2 目 標

- リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳べるようにする。 (技能)
- 陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 (態度)
- 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 (知識、思考・判断)

3 指導に当たって（男子\*名、女子\*名、計\*名）

運動部に所属している生徒は1 / 3程度である。本校の運動部は競技レベルが低く、運動部に所属している生徒であっても運動の苦手な生徒が多いように思われる。また、運動部以外での運動の機会は体育の時間以外にはほとんどない。これらのことから、走り高跳びに関しても不得意な生徒が多いように思われる。

また、これまでの体育の授業から、自分の好きな運動には積極的に参加するが、興味がない運動には積極的に参加できない生徒が多いように思われる。

これらを踏まえて、比較的簡易な動作での技術練習から段階的に難易度を上げていくような指導をしていきたい。また、生徒が興味を持ちやすい運動にするよう心掛けたい。

4 単元及び学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 陸上競技の学習に主体的に取り組もうとしている。</li> <li>● 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。</li> <li>● 自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・ 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>・ 合意形成に貢献しようとしている。</li> <li>● 互いに助け合い、教え合おうとしている。</li> <li>・ 互いに助け合い、高め合おうとしている。</li> <li>● 健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見つけている。</li> <li>・ これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定している。</li> <li>● 自己の課題に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>・ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。</li> <li>● 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘している。</li> <li>・ グループで活動する場面で、状況に応じた自己や仲間の役割を見付けている。</li> <li>● 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● リズミカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶことができる。</li> <li>・ スピードのあるリズミカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>● 陸上競技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>● 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。</li> <li>・ 課題解決の方法について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。</li> <li>・ 競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・ 審判の方法について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

		<p>を選んでいる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 練習や競技の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいる。</li> <li>● 陸上競技を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。</li> <li>・ 陸上競技を生涯にわたって楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。</li> </ul>		
--	--	--	--	--

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 指定の運動着に着替え、チャイムで集合・整列ができる。</li> <li>② 教師の顔を見て話を聞くことができる。</li> <li>③ 怪我をしないようしっかり準備運動ができる。</li> <li>④ ルールやマナーを守り、安全に運動することができる。</li> <li>⑤ 安全喚起をすることができる。</li> <li>⑥ 準備・片づけを自ら積極的に行うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 自己の課題に応じた運動の行い方の改善すべきポイントを見付けることができる。</li> <li>② 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択に関して指摘することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① リズミカルな助走ができる。</li> <li>② 力強く踏み切って滑らかな空間動作で跳ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 各種跳び方の名称と行い方について説明できる。</li> <li>② 走り高跳びに関連した体力の高め方について説明できる。</li> </ul>

5 指導と評価計画（12時間扱い）

	学習のねらい・活動	評価計画			
		関	思	技	知
はじめ 50分×2	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">○走り高跳びの学習の進め方を知る。</div> 1. オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 2. 前年度までの復習をする。	①			
		②			
なか 1 50分×4	ねらい① <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">○リズムカルな助走ができるようになる。</div> 1. 課題を明確にする。 2. 技能習得に向けた課題別練習をする。 3. 学習ノートを用いて学習状況の確認をする。				①
		③			
			①		
				①	
なか 2 50分×4	ねらい② <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">○力強く踏み切って滑らかな空間動作で跳ぶことができるようになる</div> 1. 課題を明確にする。 2. 技能習得に向けた課題別練習をする。 3. 学習ノートを用いて学習状況の確認をする。				②
		⑥			
			②		
				②	
まとめ 50分×2	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">○記録会を自分たちで運営し、走り高跳びを楽しもう</div> 1. 記録会の係分担・ルールを決める。 2. 記録会を通して、走り高跳びのルールやマナーを守り、安全に運動することの意義を知る。 3. まとめ	④			
		⑤			

6 本時の学習

(1) 本時のねらい

○リズムカルな助走ができるようになる。

(2) 展開（6／12）

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点, 方法
はじめ 15分	1. 本時の学習内容及び学習課題を確認する。（5分） (1) 集合・整列・挨拶	※下記コメントにおいて、●は留意点、○は個への配慮 ○ 本時の学習課題を確認し、各自のめあてや課題を確認するよう助言する。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">○ 踏切前でも減速せずに、リズムカルな助走ができるようになる。</div>		

	<p>2. 準備運動・補助運動をする。 (10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体操～ジョギング</li> <li>・ 流し(100m×2本)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 流しを行うことで、走り高跳びの助走に必要な各部位の筋肉や関節の動きを良くし、主運動の学習が効果的に進められるように配慮する。</li> </ul>	
<p>なか 25 分</p>	<p>3. 助走して低いゴムバーを越える。 跳び方によって助走の仕方を以下の通り変える。</p> <p>A) はさみ跳び, ベリーロール…直線</p> <p>B) 背面跳び…曲線(踏切り前の3～5歩で弧を描くように走り体を内側に倒すような姿勢を取る。)</p> <p>【予想される生徒の活動】</p> <p>ア) 踏切前でも減速せずに、リズムカルな助走をする。</p> <p>イ) 背面跳びでは、曲線で助走をする。</p> <p>【予想される生徒のつまづき】</p> <p>ウ) 踏切前に踏切足を合わせるために減速してリズムを崩す。</p> <p>エ) 踏切前にゴムバーを越えるのが怖くて減速してリズムを崩す。</p> <p>※ 高いゴムバーと低いゴムバーのそれぞれ用意し、各自の能力や課題に応じて練習できるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の課題を見つけ、それを解決するための練習方法を選択し、協力して練習に取り組むよう助言する。</li> <li>○ 各自が課題を見つけて練習ができるように、高いゴムバーと低いゴムバーを設定するよう指示を出す。</li> </ul> <p>◇(下記ウ) およびエ)</p> <p>ウ) の生徒には、歩数やスタート地点を事前に決めて助走を始める等助言する。</p> <p>エ) の生徒には、低いゴムバーで練習するよう促す。</p>	<p>&lt;運動の技能①&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 踏切前でも減速せずに、スピードに乗った助走ができるようになる。 (学習時の観察)</li> </ul>
<p>ま と め  10 分</p>	<p>4. 本時のまとめと次時の学習のねらいを確認する。(5分)</p> <p>5. 整理運動・集合・整列・挨拶(5分)</p>		

◇は努力を要する状況にある生徒への手だて