

## 第2学年○・□組（男子） 保健体育科授業案

第○限 体育館

授業者 ○○ ○○

### 1 単元 跳び箱運動 ～目指せ 頭はね跳び 全員成功！～

#### 2 単元の目標

- ・跳び箱運動の技の名称や行い方を理解し、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行っている。 【知識・技能】
- ・自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫したり、自己の考えたことを他者に伝えたりしている。 【思考・判断・表現】
- ・跳び箱運動に積極的に取り組み、仲間のよい演技を認めたり、学習を援助したりしている。 【主体的に取り組む態度】

#### 3 単元について

2年生は、体育の授業を楽しみにしている生徒が多く、積極的に行っている。教師の指示も真剣に聞き、真面目に取り組むことができる。前単元「短距離走・リレー」では、スタート・中間疾走・フィニッシュを意識して自分の走力を少しでも高めようがんばっていた。バトンパスの仕方もチームで話し合い、受け渡し方やダッシュマークの位置を工夫している姿がたびたび見られた。お互いを認め合って学習できる素地があるので、さらに技能向上のために積極的に関わり、全員が進歩できたと実感できる授業をめざしたい。

本単元の跳び箱運動は、自分の能力に適した課題を選んで挑戦することができ、できる喜びや運動する楽しさを味わいやすい種目である。条件を変えた技や発展技など難易度の高い技にも取り組んだり、技の出来栄を高めたりすることができる。跳躍、回転、支持などの日常で経験できない多彩な運動が多いので、柔軟性、瞬発力、敏捷性、巧緻性など、さまざまな体力を高められる良さがある。また、お互いに補助したり、相互評価をしたりすることができるので、自然と生徒同士の関わりが生まれ、仲間のよい演技を認めたり、学習を援助したりしやすい状況を生むことができる。それにより、さらなる技能向上が期待できる単元である。反面、できないことも明確に分かるので、技に必要な技能を計画的に練習して身につけていかないと生徒の意欲が低くなってしまふことが危惧される。

単元のオリエンテーションでは、資料をもとに切り返し系や回転系の技の系列を確認したり、安全に留意する点を指導したりする。その後、既習技に取り組む今の自分ができる技を確認させる。単元の前半は、切り返し系のかかえ込み跳びを課題技として全員で練習させる。同じ技に取り組むことで技能ポイントを焦点化させたい。お互いに見るポイントは常に踏み切り・着手・空中姿勢・着地の4点で考えさせる。単元を通して同じグループで練習し、常に4点を意識することで相互評価がしやすいようにする。

単元の後半は、回転系の台上前転から首はね跳び、頭はね跳びに挑戦させる。前単元のマット運動で頭はね起きに挑戦しているのので、扱ったポイントを生徒から引き出すことで主体的に取り組ませたい。はね動作を身につけるのが一番の課題であるので、首倒立や前転からのブリッジなど、基礎感覚を身につけるためのドリル練習を毎時間取り組ませる。また、さまざまな難易度の場を作り、自己の課題に遭った場を選ばせ、できる達成感を味わわせたい。最後には発表会を行い、仲間の良い演技を認める場としたい。

#### 4 単元構想（8時間完了）

- 切り返し系の技に挑戦しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・①②
- 切り返し系の技（かかえこみ跳び）を発表しよう・・・・・・・・・・・・③
- 回転系の技に挑戦しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・④⑤⑥⑦（本時）
- 回転系の技（頭はね跳び）を発表しよう・・・・・・・・・・・・・・⑧

5 本時の授業（7 / 8 時間）

(1) 目標

- ・頭はね跳びの行い方を理解し、条件を変えた跳び箱で滑らかに行っている。

【知識・技能】

- (2) 準備 跳び箱（8・7・6・5・4段）、やわらかい跳び箱、セーフティマット4、ロングマット1、ショートマット8、ホワイトボード、学習カード

(3) 本時の展開

| 学 習 活 動   | ・留意点 ※手立て △▽支援 <評価>  |
|---|--|
| <p>1 準備体操、補強運動をする。(5分)</p> <p>2 ドリブル練習を行う。(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前転、アンテナブリッジ、前転ブリッジ</li> <li>・三点倒立、ステージからののはね下り、台上前転</li> </ul> <p>3 本時の目標を全員で確認して個人の目標をチームで伝え合う。(5分)</p>  | <p>・留意点 ※手立て △▽支援 &lt;評価&gt;</p> <p>・チームごとに練習の場を指定し、間隔をあけて練習して安全に留意させる。</p> <p>※踏切・着手・空中姿勢・着地の4点のポイントをまとめたイラスト図を確認させることで、頭はね跳びの行い方を共通理解させる。</p>  |
| <p>頭はね跳びの行い方を理解し、みんなのできるようにしよう</p>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・両足同時にはねるように踏み切ろう。</li> <li>・やわらかい跳び箱で「くの字」になってはねる。</li> <li>・はねるのは後ろに倒れ出してから。</li> <li>・腕の突き放しをしっかりと。</li> </ul> <p>4 条件を変えた跳び箱でチームごとに練習する。(15分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怪我しないように跳ぶときは、二人補助をつけよう。</li> <li>・まずはステージからののはね下りをして、落ちる感覚になれよう。</li> <li>・今日は7段で頭はね跳びができたぞ。</li> <li>・はね動作はマットでもやったし、首はね跳びでもやったからだいぶ理解してきた。</li> </ul> <p>5 チームごとに頭はね跳びを発表する。(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・〇〇君の演技、すごく上手くなった</li> <li>・みんな協力してできてよかった。</li> </ul> <p>6 本時の学習を振り返る。(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助け合ってきたからやってよかった。</li> <li>・はじめは怖かったけどみんな教えてうまくなってきた。</li> </ul> | <p>※各個人で本時の目標を前時に決めている。取り組むことを明確にしてお互いに練習の時に意識させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※目標に迫るための手だて<br/>条件を変えた跳び箱を準備することで、自分の課題に合った練習をさせる。</p> </div> <p>▽はね動作をうまく作れない時は、やわらかい跳び箱で台上前転を大きく行ったり、普通のマットで前転からのブリッジを行ったりさせることで、はねる感覚を身につけさせる。</p> <p>△はね動作が大きくできる生徒の模範演技を見せることで、大きく滑らかな動きができるようにする。</p> <p>・自分が安心してできる場で、最後の発表を行う。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>&lt;評価&gt; (練習、発表の様子より)</p> <p>A : 頭はね跳びの行い方を仲間にアドバイスし、高い跳び箱で滑らかに行っている。</p> <p>B : 頭はね跳びの行い方を理解し、条件を変えた跳び箱で滑らかに行っている。</p> </div> |