

保健体育科学習指導案

学 級：2年 ・ 組女子
場 所：体育館 階
授業者：

1. 単元名 器械運動「跳び箱運動（頭はね跳び）」

2. 本時のねらい

課題別練習やグループ練習を通して、腰を高く上げた「くの字」姿勢から、タイミングよくはねる頭はね跳びができる。

3. 本時の展開（第6時／全8時間）

過程	学習活動	研究との関わり
導入	<p>1. 道具の準備、準備運動、スキルアップ練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 踏み切り練習、「くの字」姿勢の練習、三点倒立からブリッジ練習。 <p>2. 本時の全体課題、個人課題を確認する。</p>	<p>3. 研究内容 1</p> <p>課題別練習を取り入れることで、個人課題の達成に迫る場を設ける。ペアで動きを見合うことで、具体的なアドバイスをしたり、「今！」等の瞬時の声を出したりして、課題に迫る動きを見つけ、身に付けさせる。</p>
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○腰を高く上げた「くの字」姿勢から、タイミングよくはねる頭はね跳びができるようにしよう。</p> <p>●それぞれの技能や課題に応じて教え合ったり、励まし合ったりできる仲間になろう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> 全体計画会で、本時の課題とめざす姿、技術ポイントを確認する。 グループ計画会で、個人課題を確認する。 <p>3. 課題別練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 個々で場を選択し、ペアと練習する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><技術ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> 足を素早く壁方向に蹴る 強く手を突き放す 落ちる寸前にはねる </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>跳び箱 4段・5段…助走をつけ、瞬時の声かけをし、タイミングよくはねる練習。 跳び箱 3段～5段…三点倒立から背すじを伸ばし、手を突き放すタイミングをつかむ練習。 マット…「くの字」姿勢の練習、三点倒立からブリッジの練習。</p> </div> <p>4. 中間研究会を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> タイミングよく手を突き放してはねている生徒や「今！」の声のタイミングが合っている生徒を全体で紹介し、位置付ける。 <p>5. グループ練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 4段の跳び箱の上にマットを乗せ、練習する。 5段の跳び箱で練習する。 タブレットで撮影し、仲間と教え合って活動する。 <p>6. グループでテスト会を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 一人2回ずつ試技する。 お互いにタブレットで撮影する。 点数表を用いて評価し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><役割></p> <p>補助する人：2人 撮影・助言する人：2人 試技する人：1人</p> </div>	
終末	<p>7. 本時の振り返りと次時の課題を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで評価の平均点を出し、本時の成果を確認する。 本時の成果を振り返り、次時への課題をもつ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「くの字」姿勢から、足を素早く壁の方にもっていくようにタイミングよくはね、手で跳び箱を強く突き放すことで、大きな頭はね跳びができるようになってきた。まだ腰の位置の高さにばらつきがあるので、安定した姿勢でダイナミックな頭はね跳びができるようにしたい。</p> </div>	<p>6. 7. 研究内容 2</p> <p>映像や点数から、動きの高まりや自己の変容に気付くことができるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><u>評価規準（技能）</u></p> <p>腰を高く上げた「くの字」姿勢から、タイミングよくはねる頭はね跳びをしている。</p> <p>【練習・テスト会の観察】</p> </div>