

保健体育科 学習指導計画案

・学校名	中学校	指導教員	先生
・日時	27年 6月 18日 (木曜日) 第6限目	実習生	
・対象	3年 3.4組 (生徒数: 男子 40名 女子 0名 合計40名)	場所	グラウンド 雨天時: 体育館
・単元名	走り高跳び		

・単元の主たる内容と目標  
走り高跳びは「スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空中動作で跳ぶこと」振り上げる脚とタイミングを身につける。また走り高跳びの基礎知識も理解する。

・単元の指導計画 (配当時数および本時の位置づけ)  
◎基礎知識の理解。はさみ跳びの説明。助走距離、踏み切り脚を決める。  
・振り上げる脚のタイミングと距離を覚える。ペリーロールの説明。  
・記録測定テスト ◎が本時の位置づけ

・本時の主題名 走り高跳びの基礎知識の理解

・本時に使用する教材・教具  
(高跳び用マット2つ、支柱4本、バー2本、ラインカー (目印として))

・本時の目標  
走り高跳びの基礎知識を理解し、自分のやりやすい助走距離、踏み切り脚を見つける。助走スピードを落とさない。バーへの恐怖心をなくす。

<教材観・題材観>  
「走る」運動と「跳ぶ」運動を兼ね備えており、跳躍技術の習得と共に記録に挑戦し、記録を更新した時の喜びや楽しさを味わうことができる運動。

<生徒観>  
生徒は初めて取り組む種目なので先生の話聞き、基礎知識やポイントを理解して実践につなげる。実践では1回1回ポイントを思い出して助走距離や踏み切り脚を変えるなど工夫する。

<指導観>  
「スピードのあるリズムカルな助走から力強い踏み切り、滑らかな空中動作で跳ぶこと」を目標に助走・踏み切り・空中動作を中心に指導していく。またバーへの恐怖心を取り除くために低い位置から始め、正しい動作を身に付くよう指導する。

・本時の評価の観点

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
積極的、真面目に取り組んでいるか。	自分に合った踏み切り脚、助走を見つけ実践できているか。	指導した通りポイントを意識して実践しているか。	基礎知識を理解しているか。

・本時の指導過程

指導項目	指導内容	学習活動		指導上の留意点	時間
		教師のはたらきかけ	生徒の学習活動		
導入	基礎知識の理解 集合(4列横隊)ランニング(グラウンド1週)ラジオ体操補強(腕立て・腹筋・背筋・馬跳び×30)校歌挨拶、出席確認本時の内容説明。走り高跳びの基礎知識、跳び方の説明。	集団行動、ラジオ体操がきちんとできているかチェックする。	体育委員を中心にまとまりをもって行動する。	マットやバーに破損がないかチェックする。	15分
展開	実践 短い助走、低いバーの高さからスタートしてはさみ跳びの練習、左右どちらからのほうが跳びやすいか交互に一回ずつ跳ばせる。(80cm、100cmの2つの高さで準備する)  バーと自分の距離の説明。距離を把握することで助走スピードを落とさずに跳べるように指導する。説明のあと1人2回跳ばせる。(踏み切り位置に円を描いて踏み切り位置を理解しイメージを付ける)  歩幅を考え、助走距離を調節して1回跳ばせる。踏み切り脚とその前の助走の脚の2歩に意識を持たせてリズムを覚える。大腿で6歩目で跳べる位置からスタートする。(バーから5mを目安に)  振り上げる脚のタイミング、力強い踏み切りを意識させ重要性を理解させる。説明のあと1人2回跳ばせる。	バーの高さが高い方、低い方を設置し、運動の苦手な子や走り高跳びに恐怖心がある子などは低い方で練習させる。  バーを気にして歩幅を調節してスピードが落ちてくるので自分に合った歩幅を見つけさせる。	自分に合った踏み切り脚や距離を考え、1回1回試行錯誤しながら跳んでいく。  バーとの距離を意識する。  リズムよく助走できるように意識する。	最大2人しか跳べないので遊んでいて跳んでいる人の邪魔やけがに繋がらないように整列させる。  見学の生徒がいればマットのズレやバー落下時の直す作業を手伝ってもらい生徒に跳べる回数を増やす。  見学者がいない場合は生徒がローテーションで跳ぶ人→マット、バーを直す人(2人)	30分
整理	まとめ 片づけ 全員で協力して元の場所に片づける。 まとめ ポイントを理解し、次回の授業内容の説明 挨拶	慌てて片づけるマットとドアに挟まったりするのでゆっくり効率よく片づける。	協力して片づける。  内容を理解する。	協力するように指示する。  あいさつまできちんとする。	5分