

学びの地図 2年 保健体育 単元名 器械運動「跳び箱」

組 番 氏名

<学習の範囲> ・教科書 p54～p59

<単元を貫く課題> 「美しく」「かっこよく」出来栄を高めるために ～「できる!」を実感しよう～

① 出来栄を高めるには、どんな技のポイントがあり、どんな体の使い方をすればよいか。

また、どんな練習の工夫ができるか。自己調整をしながら実践してみよう。

② 器械運動ならではの見方や考え方、「出来栄とは?」についても学んでいこう。

<跳び箱の授業を通して>  
どんな風に取り組みたい?どんなことがしたい?

<未来地図>  
跳び箱の授業を通して身につけた力を今後の生活にどう生かす?

<学習内容>

全体	学習内容
1	跳び箱について オリエンテーション
2	全体 「開脚跳び」
3	全体 「台上前転」
4	単元内自由進度学習 (ガイダンス+5時間)
～	
9	
10	単元 振り返り

自由 進度	
0	ガイダンス ファーストプランニング
1	単元内自由進度学習 切り返し系と回転系同時進行
2	※ループリックの見直し
3	
4	
5	

<単元を通して身に付ける力・目標>

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"> <li>・切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件をかえた技や発展技を行うことができる。</li> <li>・技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技などの自身の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。</li> <li>・自身の考えたことを他者に伝えることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題解決に向けて、自己調整しながら積極的に取り組むことができる。</li> <li>・よい演技を認めようとするすることができる。</li> <li>・安全を意識して取り組むことができる。</li> </ul>

<学習を通して身に付けたこと>

--	--

<評価規準>

- ① 切り返し系、回転系の基本的な技の一連の動きを滑らかにして飛び越すことができる。(知・技)
- ② 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることを理解ができる。(知・技)
- ③ 習得した知識を用いて、自分の課題や、その解決に向けた技のポイント、体の使い方について、自身の考え、運動の取り組みを工夫することができる。(思・判・表)
- ④ 課題解決に向けて、自己調整しながら積極的に取り組むことができる。(態)

	技名	内容
1回目		
2回目		
3回目		
4回目		
5回目		

ステップ1・・・自分の取り組みたい技を決めよう。

ステップ2・・・課題を見つける。出来栄を高めるために必要なことは何だろう。

自分に足りないことは何だろう。

ステップ3・・・「内容」そのために必要な練習を考える。

「何段で?」「縦?横?」「学び方は?」「必要なものは?」

例「5段の縦で、動画をとって見本と比べる。セーフティマットが必要」

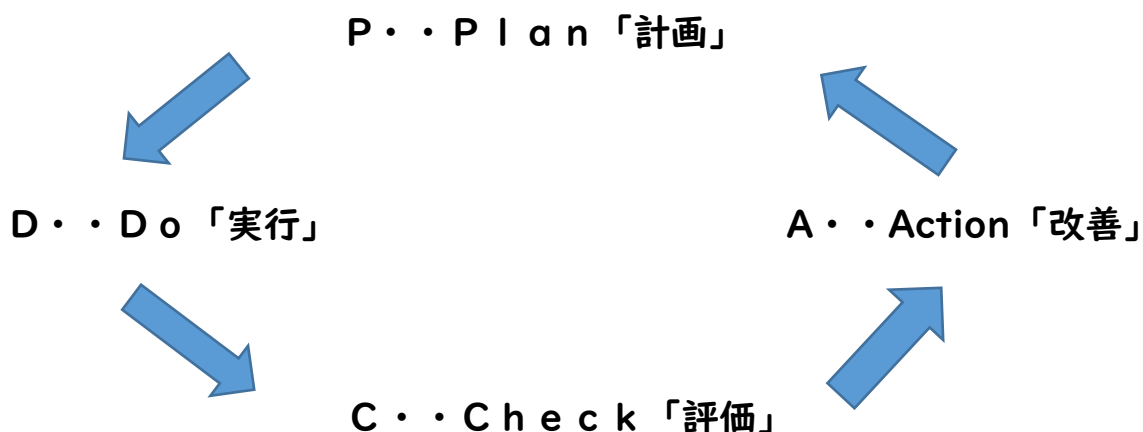
「学び方」

- ① 実践
- ② タブレット (1) 動画撮影
- ③ ステップアップ中学 P54～59
- ④ 仲間 (1) アドバイスをもらう
- (2) 見本動画を見る
- (2) 補助してもらう
- (3) 撮影した動画の活用
- ⑤ 鎌上

「跳び箱運動：技一覧」

	基本技	条件を変えた技			発展技
切り返し系	開脚跳び → 抱え込み跳び	開脚屈・伸身跳び	開脚伸身膝曲げ跳び	開脚伸身跳び	屈伸跳び
回転系	台上前転 →	伸膝台上前転 →	首はね跳び →	頭はね跳び →	前方屈腕回転跳び → 前方倒立回転跳び 側方倒立回転跳び

# 単元内自由進度の重要ポイント！！ 「PDCA サイクルを回そう」



Plan… 「計画」 今日何をするか。取り組む課題。

Do… 「実行」 練習内容。(何段？必要なものは？場所の設定は？)

Check… 「評価」 今日できたこと。課題についてどれくらいできたか。到達度は。

Action… 「改善」 ファーストプランの見直し。次回何するのか、何を意識するのか。方法と場の設定。

## 出来栄えルーブリック

到達度 視点	1	2	3	4	5
助走と踏切	助走から踏切への繋がりがなく、立ち止まっている。	踏み切る直前にスピードが落ちる。または、片足になっている。	歩幅を合わせて、踏切板で両足ジャンプができる。		
着手と空中姿勢	両手で同時に体重を支えられず、またぎ乗るような姿勢になる。	着手が手前すぎたり、腕で体を支えきれずに勢いが止まっている。	跳び箱に両手をつき足を広げて、またぎこせている。		
着地	足から着地できず、転がったりマットに倒れこんでしまう。	着地の衝撃を支えきれず、手やおしりをついたり、よろけたりする。	足がバラバラになっても、ひとまず両足で床に降りられる。		

「自己調整」のためのルーブリック

到達度 視点	1	2	3	4	5
練習の工夫	練習や振り返りの活動に後ろ向きで、自ら動く様子が見られない。	ただ何となく回数を重ねて練習しており、美しさを高める工夫まで至っていない。	美しく跳ぶという目標を持ち、あきらめずに繰り返し練習に取り組んでいる。	自分の課題に気づき、提示された選択肢の中から適切な練習を選んでいる。	課題解決に直結する確かなサポートや場を自ら選択・考察している。
多様な学び方	各種学び方を全く使用していない。	学び方の形式に触れるだけで、動きの修正に活かしていない。	指示された通りに、各種の学び方を使って練習している。	提示された手段を有効に使い、動きの修正に役立てている。	目的を持って自発的に選択し、学びを深めるために活用している。
PDCAサイクルの運用	計画や振り返りを全くせず、その場の勢いだけで動いている。	振り返りが表面的、一時的で、次の練習に活かしていない。	自分の成果を確認し、次の練習を行っている。	失敗の原因を振り返り、次の動きを工夫しようとしている。	見通しをもって計画を修正し、次の時間や次の試技に高い精度でつなげている。