

保健体育科 学習指導案

授業日時 平成 30 年 9 月 5 日 (水) 第 5 校時
 授業学級 2 年 B 組 男子 20 名 女子 20 名 計 40 名
 授業会場 体育館
 授 業 者 _____
 指導教員 _____

1 単元名 (題材名)

「魅せよう！きれいな跳び方を！」(2 年 器械運動：跳び箱)

2 本時の主眼

台上前転を練習する場面で、見本映像を見て台上前転の跳び方のポイントを共有することを通して、台上前転の仕組みや跳び方のポイントについて理解し、それを意識した練習を行なうことができる。

3 本時の位置 (全 7 時間扱い中 第 4 時)

＜前時＞技能のポイントと出来栄をを意識した切り返し系の技の練習を行なった。

＜次時＞発表に向けて技を練習し、発表する技を決定する。

4 指導上の留意点

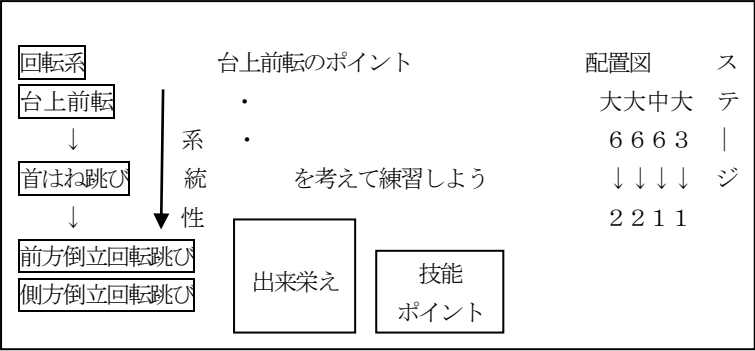
- ・跳び箱やマット、ロイター板の配置図をあらかじめ提示しておくことで、場の設定をスムーズに行なうことができるようにする。
- ・設置した跳び箱がずれないか手で押してみるなどの道具の安全確認を必ず教師が行なう。
- ・台上前転では、跳び箱横にもマットを用意する。
- ・段階的に練習していくなど、安全に練習に取り組めるようにする。

5 展開

過程	学習活動	予想される生徒の反応や意識 (◎)	教師の支援 (・) と 評価	時間
導 入	1. 回転系の技の仕組みや系統性を理解する。	◎台上前転とかの回転系の技の方が得意だな。 ◎回転系の発展技には、首はね跳びとか頭はね跳びがあるよね。 ◎跳び箱の上で側方倒立回転なんてできるのかな。 ◎マット運動の時に前方倒立回転をやったことがあるよ。でもそれを跳び箱でやるには少し怖いな。	・準備された跳び箱やマット、台車の位置などを確認することで、安全の確認をすることができるようにする。 ・回転系の発展技を共有し、技の系統性について考える場面を設定することで、技能を段階的に身につけていくとともに怪我の防止にも繋がることを理解できるようにする。	10
	学習課題：台上前転の跳び方のポイントを考えて練習をしよう。			
展 開	2. 台上前転の見本映像を見て理想の跳び方を共有する。	◎①の跳び方の方がきれいだな。 ◎踏み切りから前転するまでがスムーズだ。 ◎前転の時に頭頂部をついてしまうと、前転のスピードが落ちているな。 ◎これも着地でしっかり止まっているときれいだな。 ◎着地の姿勢が高い方がきれいに見える。	・2つの台上前転の映像を比較して、「何か違いがありますか」と問うことで、技能ポイントを見つけることができるようにする。	10
	3. 助走をつけず低い段で台上前転をする。	◎台上前転のときは、横に落ちても痛くないようにマットを横にも敷くんだっけ。 ◎開脚跳びのときと、踏み切りのあとの感覚が全然違うな。 ◎跳び箱から体はみ出ちゃうよ。頭をつく位置をもう少し手前にすれいいのかな。 ◎低い段だとそんなに怖くないね。	・跳び箱の上で前転をする練習を提案することで、段階的に技能を身につけることができるようにする。 ・横にそれて跳び箱から落ちそうな生徒には、跳び箱の横について補助をすることで恐怖心を和らげることができるようにする。	5

	4. 段を高くして 台上前転の練習 を行なう。	◎あんまり高い段でもできないけど、低すぎてもうまくスピードに乗れないな。 ◎段が高くなったら前転のスピードが落ちちゃうな。 ◎勢いを付けすぎると、着地で前に進み過ぎちゃうな。ぴたっと止まれるように、勢いを調節しよう。 ◎台上前転の感覚を取り戻してきたぞ。 ◎台上前転でも足を伸ばすと、きれいにみえそうだな。	・生徒の実態を見て段数を増やすことで、生徒の技能に合わせた練習ができるようにする。 ・「助走の勢いを回転につなげてみよう」と声をかけることで、助走のスピードを意識することができるようにする。 ・上手く台上で前転に入れない生徒には、腕を支えて腰を押し出すなどの補助をすることで、台上で前方への推進力のある前転を体感することができるようにする。 台上前転の仕組みと跳び方のポイントを理解し、それを意識した練習に取り組むことができたか、学習カードの振り返りや活動の様子から評価する。	15
終 末	5. 片付けを行ない、学習カードを記入する。	◎台上前転は頭の少し後ろをつけると良さそうだ。 ◎8段が跳べて良かった。 ◎なめらかに跳べるようにしたい。 ◎回転系の発展技にも挑戦したいな。	・台上前転を跳んでみてどうだったか尋ねたり、授業開始時に見つけたポイントを再度提示したりすることによって、台上前転の仕組みや跳び方のポイントを理解することができるようにする。	10

6 板書計画



準備するもの

PC
 プロジェクター
 フラッシュカード
 出来栄え表
 技能ポイント表
 タブレット
 学習カード