

器械運動（跳び箱）①

学習日()月()日

目標：○学習のしかたを理解しよう(関心意欲態度)
○授業の全体計画を見通して、なりたい自分の目標設定をしよう(関意態・思考判断)

1. 器械運動の全体計画

step 1

小学校で学習した
技と、基本動作の要点
を確認する(復習)

step 2

新しい技に挑戦し、
できる技を開発する
(学習)

step 3

技を組み合わせ
て「演技」として
発表する(仕上げ)

2. 「なりたい自分」の目標を設定しよう

① 関心意欲態度の目標

- 仲間の技や演技を認め合い、積極的に声をかけ合う。 ○用具の準備や片付けをすすんで行う。
○安全によく気をつけて活動する。

② 思考判断の目標

- 学習する場面に応じて運動の行い方、技の組み合わせ方、練習方法などを考える。
○基礎的な知識や技能を生かし、仲間と「助言」しあってよりよい方法を見つけることができる。

③ 技能の目標

- 今できる「技」のできばえを高めたり、難しい技に積極的に挑戦する。
○自分の力に応じた技を組み合わせ、演技できるように仕上げる。

④ 知識の目標

- 「技」の名前や行い方を理解する。 ○技の動きによって高められる筋力を理解する。

なりたい自分の目標

3. 今日の活動の振り返りをしよう

* 今日できた技を○で囲もう *

開脚跳び・開脚伸身跳び・水平開脚跳び
閉脚跳び・閉脚かかえ込み跳び
台上前転・首はね跳び・頭はね跳び
前方倒立回転跳び・側方倒立回転跳び
前方倒立回転跳び1/2ひねり後ろ向き立ち
側方倒立回転跳び1/4ひねり前向き立ち
側方倒立回転跳び1/4ひねり後ろ向き立ち(ロンダート)

* 授業の取り組みを振り返ろう *

- ①忘れ物をしなかった (A・B・C)
②準備や片付けを積極的にできた (A・B・C)
③自分からすすんで練習できた (A・B・C)
④仲間と協力して助言し合えた (A・B・C)
⑤安全によく気をつけてできた (A・B・C)
⑥適切な目標設定ができた (A・B・C)

* 今日の活動の振り返りと、これから頑張りたいことを書こう *

器械運動（跳び箱）②

学習日（ ）月（ ）日（ ）

今日の目標 今できる技を確認しよう

* 今日できた技を○で囲もう *

跳び箱
【タテ】

開脚跳び ・ 台上前転 ・ 首はね跳び ・ 首はね跳び1/2ひねり
頭はね跳び ・ 頭はね跳び1/2ひねり ・ 開脚伸身跳び
水平開脚伸身跳び ・ かかえ込み跳び ・ 下向き横跳び ・ あおむけ跳び

跳び箱
【ヨコ】

かかえ込み跳び ・ 開脚跳び ・ 前方倒立回転跳び
前方倒立回転跳び1/2ひねり ・ 側方倒立回転跳び1/4ひねり（前向き／後向き）

* 活動の振り返りを書こう *

* 授業の取り組みを振り返ろう *

忘れ物をしなかった (A・B・C)

先生の説明を真剣に聞いた (A・B・C)

自分から積極的に練習できた (A・B・C)

仲間と協力して教え合えた (A・B・C)

安全によく気をつけてできた (A・B・C)

器械運動（跳び箱）③

学習日（ ）月（ ）日（ ）

今日の目標 今できる技のできばえを高めよう

* 今日できた技を○で囲み、できばえをA～Cで自己評価しよう *

跳び箱
【タテ】

開脚跳び（ ）・台上前転（ ）・首はね跳び（ ）・首はね跳び1/2ひねり（ ）
頭はね跳び（ ）・頭はね跳び1/2ひねり（ ）・開脚伸身跳び（ ）
水平開脚伸身跳び（ ）・かかえ込み跳び（ ）・下向き横跳び（ ）・あおむけ跳び（ ）

跳び箱
【ヨコ】

かかえ込み跳び（ ）・開脚跳び（ ）・前方倒立回転跳び（ ）
前方倒立回転跳び1/2ひねり（ ）・側方倒立回転跳び1/4ひねり（前向き／後向き）（ ）

※自己評価 A：体や脚がしっかり伸びてきれいにできる B：とりあえず形になっている C：できたつもり

* 活動の振り返りを書こう *

* 授業の取り組みを振り返ろう *

忘れ物をしなかった (A・B・C)

先生の説明を真剣に聞いた (A・B・C)

自分から積極的に練習できた (A・B・C)

できばえを意識して練習できた (A・B・C)

安全によく気をつけてできた (A・B・C)

() 年 A 組 () 番 氏名 ()

器械運動（跳び箱）④

学習日（ ）月（ ）日（ ）

今日の目標 跳び箱を使わずに動きを高めよう①

＊今日できた技を○で囲み、できばえをA～Cで自己評価しよう＊

跳び箱
【タテ】

開脚跳び（ ）・台上前転（ ）・首はね跳び（ ）・首はね跳び1/2ひねり（ ）
頭はね跳び（ ）・頭はね跳び1/2ひねり（ ）・開脚伸身跳び（ ）
水平開脚伸身跳び（ ）・かかえ込み跳び（ ）・下向き横跳び（ ）・あおむけ跳び（ ）

跳び箱
【ヨコ】

かかえ込み跳び（ ）・開脚跳び（ ）・前方倒立回転跳び（ ）
前方倒立回転跳び1/2ひねり（ ）・側方倒立回転跳び1/4ひねり（前向き／後向き）（ ）

※自己評価 A：体や脚がしっかり伸びてきれいにできる B：とりあえず形になっている C：できたつもり

＊活動の振り返りを書こう＊

＊授業の取り組みを振り返ろう＊

忘れ物をしなかった (A・B・C)

先生の説明を真剣に聞いた (A・B・C)

自分から積極的に練習できた (A・B・C)

新しい跳び方を習得できた (A・B・C)

安全によく気をつけてできた (A・B・C)

器械運動（跳び箱）⑤

学習日（ ）月（ ）日（ ）

今日の目標 跳び箱を使わずに動きを高めよう②

＊今日できた技を○で囲み、できばえをA～Cで自己評価しよう＊

跳び箱
【タテ】

開脚跳び（ ）・台上前転（ ）・首はね跳び（ ）・首はね跳び1/2ひねり（ ）
頭はね跳び（ ）・頭はね跳び1/2ひねり（ ）・開脚伸身跳び（ ）
水平開脚伸身跳び（ ）・かかえ込み跳び（ ）・下向き横跳び（ ）・あおむけ跳び（ ）

跳び箱
【ヨコ】

かかえ込み跳び（ ）・開脚跳び（ ）・前方倒立回転跳び（ ）
前方倒立回転跳び1/2ひねり（ ）・側方倒立回転跳び1/4ひねり（前向き／後向き）（ ）

※自己評価 A：体や脚がしっかり伸びてきれいにできる B：とりあえず形になっている C：できたつもり

＊活動の振り返りを書こう＊

＊授業の取り組みを振り返ろう＊

忘れ物をしなかった (A・B・C)

先生の説明を真剣に聞いた (A・B・C)

自分から積極的に練習できた (A・B・C)

新しい跳び方を習得できた (A・B・C)

安全によく気をつけてできた (A・B・C)

器械運動(跳び箱) ⑥

学習日 () 月 () 日 ()

今日の目標 発表する技を決めて練習をしよう。

1. 技の完成度を高めよう

跳び箱
[タテ]

開脚跳び () ・ 台上前転 () ・ 首はね跳び () ・ 首はね跳び1/2ひねり ()
頭はね跳び () ・ 頭はね跳び1/2ひねり () ・ 開脚伸身跳び ()
水平開脚伸身跳び () ・ かかえ込み跳び () ・ 下向き横跳び () ・ あおむけ跳び ()

跳び箱
[ヨコ]

かかえ込み跳び () ・ 開脚跳び () ・ 前方倒立回転跳び ()
前方倒立回転跳び1/2ひねり () ・ 側方倒立回転跳び1/4ひねり(前向き/後向き) ()

* 自分が発表する技とセッティング *

①演技する技は

②跳び箱の配置は (タテ ・ ヨコ)

③ (A ・ B ・ C) の
小 中 大

段の高さで行う。

< 評価のポイント >

- 技に勢いがあり、なめらかな動作で最後まで丁寧にできている . . . 5
- 技の勢いはそれほどでもないが、なめらかな動作でできている . . . 4
- ぎこちない動作だが、技としてはできている . . . 3
- 技としては不完全である . . . 2
- 技になっていない、できていない . . . 1

* 友達にアドバイスをもらおう *

* 自分が発表する技とセッティング (最終決定) *

①技

② (タテ ・ ヨコ)

③ (A ・ B ・ C) の

段

3. 今日の活動の振り返りを書こう

	①忘れ物をしなかった (A ・ B ・ C)
	②時間に遅れなかった (A ・ B ・ C)
	③自分からすすんで練習できた (A ・ B ・ C)
	④仲間と協力して教え合えた (A ・ B ・ C)
	⑤安全によく気をつけてできた (A ・ B ・ C)
	⑥技のできばえを意識できた (A ・ B ・ C)

() 年 A 組 () 番 氏名 ()

1年 体育授業ワークシート（器械運動・跳び箱運動）⑤

学習日（ ）月（ ）日（ ）

<今日の活動>

今日の目標 練習した演技を発表しあおう！！

* 自分の演技を発表しよう * （ ）には難易度を書こう

①

②

* 自分の演技発表を振り返ってみよう *

○真剣に演技することができた

(A ・ B ・ C)

○それぞれの技がなめらかにできた

(A ・ B ・ C)

○着地をうまくできた

(A ・ B ・ C)

★演技した感想や頑張ったことを書こう★

* 友達の演技発表を評価してみよう *

評価すること	氏 名								
真剣に演技することができていた									
それぞれの技がなめらかにできた									
着地がうまくできていた									

5 : めっちゃできていた 4 : わりとできていた 3 : ふつう 2 : あまりできていない 1 : 全然ダメ

★鑑賞した感想を書こう★

1年 体育授業ワークシート（器械運動・跳び箱運動）⑥（振り返り）

学習日（ ）月（ ）日（ ）

* 跳び箱運動の活動全体の振り返りをしよう *

<関心・意欲・態度>

（ ）年A組（ ）番 氏名（ ）

忘れ物をせずに授業に取り組めた (A・B・C)

時間に遅れないように集合できた (A・B・C)

跳び箱・マットの準備や片付けを進んで行った (A・B・C)

安全によく気をつけて活動することができた (A・B・C)

仲間と協力して教え合ったり励ましたりできた (A・B・C)

難しい技に積極的に挑戦した (A・B・C)

<思考・判断> ※ [] に当てはまるように書こう

○ [] という課題を克服するために

[] した。

○仲間と学習する場面で

[] ことを積極的に行った。

<技能>

技の完成度を高めることができた (A・B・C)

高さなどの条件を変えて同じ技ができた (A・B・C)

最後の着地をきれいに決めることができた (A・B・C)

<知識>

名前をみて分かる技が増えた (A・B・C)

新しい技の行い方がわかった (A・B・C)

★跳び箱運動全体を振り返っての感想★

1年 体育授業ワークシート（器械運動・跳び箱運動）⑦

学習日（ ）月（ ）日（ ）

<今日の活動>

今日の目標 練習した演技を発表しあおう！！

* 自分の演技を発表しよう *

①

②

* 自分の演技発表を振り返ってみよう *

○真剣に演技することができた

(A ・ B ・ C)

○それぞれの技がなめらかにできた

(A ・ B ・ C)

○着地をうまくできた

(A ・ B ・ C)

★演技した感想や頑張ったことを書こう★

* 友達の演技発表を評価してみよう *

評価すること \ 氏 名								
真剣に演技することができていた								
それぞれの技がなめらかにできた								
着地がうまくできていた								

5 : めっちゃできていた

4 : わりとできていた

3 : ふつう

2 : あまりできていない

1 : 全然ダメ

★鑑賞した感想を書こう★

1年 体育授業ワークシート（器械運動・跳び箱運動）⑥（振り返り）

学習日（ ）月（ ）日（ ）

* 跳び箱運動の活動全体の振り返りをしよう *

< 関心・意欲・態度 >

忘れ物をせずに授業に取り組めた (A・B・C)

時間に遅れないように集合できた (A・B・C)

跳び箱・マットの準備や片付けを進んで行った (A・B・C)

安全によく気をつけて活動することができた (A・B・C)

仲間と協力して教え合ったり励ましたりできた (A・B・C)

難しい技に積極的に挑戦した (A・B・C)

< 思考・判断 > ※ [] に当てはまるように書こう

○ [] という課題を克服するために [] した。

○ 仲間と学習する場面で [] ことを積極的に行った。

< 技能 >

技の完成度を高めることができた (A・B・C)

高さなどの条件を変えて同じ技ができた (A・B・C)

最後の着地をきれいに決めることができた (A・B・C)

< 知識 >

名前をみて分かる技が増えた (A・B・C)

新しい技の行い方がわかった (A・B・C)

★ 跳び箱運動全体を振り返っての感想 ★
