

保健体育学習指導案

期 日 平成 22 年 5 月 21 日（金）第 2 校時
場 所 附 属 中 学 校 校 庭
対 象 3 年 3 組（男子 20 名，女子 20 名，計 40 名）
指導者 教 諭 山 本 さ と 子

1 単元 球技（バレーボール）

2 単元のねらい

(1) 目標

技術や戦術，作戦，また，運動観察の方法を理解しながら練習に自主的に取り組み，作戦に応じたボール操作で仲間と連携してゲームが展開できるようにし，勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができる。

(2) 評価規準

【運動への関心・意欲・態度】

- ア 相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとする。
- イ 練習や試合で仲間と互いに合意した役割に，責任を持って自主的に取り組もうとする。
- ウ チームの課題解決に向けて，チームの話し合いに責任を持ってかかわろうとする。
- エ 練習で互いに練習相手になったり，仲間に助言したりして取り組もうとする。
- オ 用具の安全確認，段階的な練習の仕方，けがを防止するための留意点などを理解し，練習や試合に取り組めるようにする。

【運動への思考・判断】

- ア 自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶことができる。
- イ 作戦などの話し合いで，仲間と適切なかわり方を見付けたり，指摘したりすることができる。
- ウ 健康や安全に留意して，体調に応じた適切な練習方法を選択することができる。
- エ 球技を継続して楽しむために，自己の課題に応じた運動の取組方を工夫することができる。

【運動の技能】

- ア ボールを相手側のコートの中へ打ち返すことができる。
- イ 攻撃につなげるための次のプレイをしやすいパスを上げることができる。
- ウ 味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。
- エ 連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。

【運動の知識・理解】

- ア ゲーム中に，技術や戦術，作戦を適切に発揮することが，攻防のポイントになることを理解することができる。
- イ ボール操作とボールを持たないときの動きについて理解することができる。
- ウ ゲームに必要な技術との関連させた練習を行うことで，体力が高まることを理解することができる。

きる。

エ 練習やゲーム中の技能を分析するための、自己や他者観察などの方法を理解することができる。

オ ゲームのルール、審判や運営の仕方について理解することができる。

3 球技（バレーボール）の特性

(1) 一般的特性

ア サービス、レシーブ、パス、スパイク、ブロックなどの技能を生かして攻防し、チームで作戦を工夫しながら得点を競い合うネット型のスポーツである。

イ バレーボールは、ボールの動きに対して、ジャンプしたり前後左右に素早く対応したりするなど、瞬発力や敏しょう性、巧ち性などの調整力が必要とされるスポーツである。

ウ バレーボールは、技能や体力に応じて、ルールや場を工夫し、ゲームの楽しさや喜びを味わうことができるスポーツである。

エ 安全に配慮した道具の扱いや、場の設定などを必要とするスポーツである。

(2) 生徒の側から見た特性

ア 仲間と連携しながら作戦や戦術が決まるとうれしい。

イ 得点が入ったり、試合で勝ったりするとうれしい。

ウ 三段攻撃ができたり、ラリーが続いたりすると楽しい。

エ ゲームでラリーがつかないとおもしろくない。

オ ボールが顔や身体に当たると痛いからいやだ。

4 生徒の実態（別紙参照）

5 球技（バレーボール）学習・指導の意義

- (1) チームや自己の技能に応じた課題を設定し、課題解決に向け仲間と協力しながら段階的に取り組むことで、個人的・集団的技能の向上の喜びや、チームで作戦を考え実践に生かすチームプレイの楽しさを味わい、運動に親しむ習慣や態度を育成することができる。
- (2) バレーボールの特性から、瞬発力・調整力といった体力を身に付けることができるとともに、ボールのスピードに対応する反射神経やカバーリングの状況判断などの能力を高めることができる。
- (3) 自チームまたは相手チームの技能の程度に応じて作戦を立て、個人課題を明らかにし、課題解決に向けた計画的・段階的な練習やゲームの仕方を工夫することで、全ての体育学習における運動の仕方を身につけることができる。
- (4) 練習やゲームの中で、集団の一員としての自己の役割を進んで果たしたり、仲間と協力したりしながら、活動場所や用具の準備、管理そして後片付けを進んで行い、安全に留意しながら学習に取り組むことで、学校生活や社会生活に必要な望ましい態度を培うことができる。

6 球技（バレーボール）学習指導上の方針・方策

(1) 生徒に学習の見通しをもたせるための指導計画の工夫

- ア 球技（バレーボール）の特性に対する関心や、学習への見通しをもたせるために、単元指導計画を基に生徒向けの学習計画を作成、準備し学習を効率的に進める。
- イ 単元全体を通して、毎時間のつながりを意識し、振り返りや前時までの確認をできるようにさせるために、学習計画に生徒の気付きやコツ、工夫点などを記入し随時確認させる。
- ウ 3年間の見通しをより明確に持たせたり、単元のどの段階でどんな技能や戦術、動きを身に付けさせたいのかを明確にさせるために、オリエンテーションの段階で学習計画を提示する。

(2) 自己や他者の動きをとらえるための観察の重視

- ア 自己や他者の動きを客観的に分析させるために、仲間の動きを観察する学習場面を設定し、グループ内での模倣活動を充実させ、練習に取り組ませる。
- イ 理想とする動きを視覚的にとらえさせ、一つ一つの技能の構造を整理（知の形式化）させるために、視点を与えながら、教師の示範を観察させたり、生徒のモデル提示を観察させたりする。

(3) 知の形式化を図るための図式化

- ア 技能を習得するときに、理想とする技能のポイントを整理するために、動きのイメージしたことや考えていることを図や文章等を用いてまとめさせる。
- イ 他の動きや技能で、これまで学習した知を活用しやすくするために、学習した技能のポイントを図や文章などを用いて整理させる。
- ウ 技能を合理的に自己分析するために、一つ一つの動きを「準備局面」、「主要局面」、「終末局面」と局面ごとに分け、図や文章などを用いて図式化させる。
- エ 発展的な技能を身に付ける際、合理的に技能の分析をさせたり、これまでに習得した基本的な動きや技能とのつながりを考えさせたりするために、これまで整理した図式表を活用させる。

(4) その他

- ア 段階的に学習を進めるために、単元の学習過程を「オリエンテーション」「役割に応じボール操作を習熟する段階」「連携した動きを身に付ける段階」「仲間と連携して作戦や戦術を生かす段階」「まとめの段階」の5つに編成する。
- イ 相互練習で、個人・集団技能が停滞している生徒やチームへの補充的な学習場面を設定する。
- ウ 「連携した動きを身に付ける段階」「仲間と連携して作戦や戦術を生かす段階」では、ボールの接触回数を増やし、ボール操作の感覚をつかませるために、少人数編成のチームでゲームを行わせる。
- エ 「連携した動きを身に付ける段階」「仲間と連携して作戦や戦術を生かす段階」では、チーム内での観察やアドバイス活動を活性化させるために、等質グループに編成する。
- オ 単元を通して、安全に配慮しながら段階的に技能の定着を図らせるために、ソフトバレーボールやレクリエーションボール4号、公式ボール4号の三つの種類のボールを個々の技能やチームの実態に応じて用いさせる。
- カ 相互練習の場面では、各自の動きや役割、相手チームとの攻防に応じた作戦等を確認させるためにミニゲームを適宜行わせる。

- キ 相互練習の場面では、ミニゲームのゲーム様相から補充的・発展的な学習場面を設定する。
- ク 個人の動きを客観的にとらえさせるために、生徒のつまずきに対して、つまずいている動きを強調して行う教師の模倣と身体各部位に視点を持たせた生徒同士の模倣を適宜取り入れる。
- ケ 練習の成果を発表し、相互の変容を確認するために、「まとめの段階」で、生徒が企画・運営する試合を行う。

7 球技（バレーボール）学習・指導計画

段階	時間	学習内容及び学習活動			評価の手段、手だて
		技能の内容	態度の内容	知識(○)・思考・判断(●)の内容	
オリエンテーション	1	○ レディネステスト 技能の確認 ・ オーバーハンドパス ・ アンダーハンドパス ・ サーブ ○ ゲーム ○ 準備運動 ○ 補助運動	・ 球技（バレーボール）に積極的に取り組もうとする。 ・ ボールやネット、ゲームに必要な道具の準備や後片付けを積極的に行おうとする。 ・ 相手を尊重し、フェアなプレーを大切にしようとする。	○ 球技（バレーボール）の特性や成り立ちを理解する。 ○ 学習の進め方や単位時間の流れなどを理解する。 ○ 技能の名称や行い方、体力の高め方、運動の観察の方法などを理解する。 ○ 学習資料や学習カード、ファイルの活用の仕方、行動やマナーについて理解する。 ● 健康、安全を確保し、体調に応じて練習方法を考えることができる。	PPT（知識・理解） PFT（技能） 授業前・中・後片付け時の観察（関心・意欲・態度） 学習資料の活用（知識、思考・判断）
	2	○ 相手側のコートの空いた場所やねらった場所にボールを打ち返す ・ オーバーハンドパス ・ アンダーハンドパス ・ ブロック ・ フェイント	・ ボール操作の課題解決に向けて積極的に取り組もうとする。 ・ 互いに技能のポイントやボール操作について気づいたコツなどを教え合ったり、共有したりしようとする。 ・ 自他の技能の程度や体力に応じて自己の力をコントロールしようとする。	○ 球技（バレーボール）に必要な技術の名称、行い方を理解する。 ○ 繰り返し練習したり、継続して行ったりすることで体力が高まることを理解する。 ○ 自己観察や他者観察の方法を理解する。 ● 仲間に対して、技術的な課題や効果的な練習方法の選択の仕方を指摘できる。 ● 話し合いの場面において、他者とのより良いかわり方を見つけることができる。	授業前・中・後片付け時の観察（関心・意欲・態度） 学習資料の活用（知識、思考・判断） 観察場面での取組（思考・判断）
	3	○ ねらった場所に打つ ・ サーブ ・ アンダーハンドサーブ ・ オーバーハンドサーブ ・ フロッターサーブ ・ スパイク	・ ボールやネット等の用具を目的に応じて使用しようとする。 ・ 練習場所の安全を確認しながら練習を行おうとする。 ・ 準備運動や整理運動を十分に行おうとする。 ・ 相手を尊重しフェアなプレーを大切にしようとする。	○ 球技（バレーボール）に必要な技術や作戦、戦術の名称、行い方を理解する。 ● 仲間に対して、技術的な課題や効果的な練習方法の選択の仕方を指摘できる。 ● 話し合いの場面において、他者とのより良いかわり方を見つけることができる。 ● 攻撃・守備のフォーメーションで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動への取り組み方を工夫する。 ● 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶ。	授業前・中・後片付け時の観察（関心・意欲・態度） 学習資料の活用（思考・判断） 課題設定（思考・判断） 観察場面での取組（思考・判断）
	4	○ 4対4のゲーム		○ ゲームのルール、審判や運営の仕方を理解する。	図式表の活用（知識、思考・判断）
連携した動きを身に付ける段階	5	【攻撃フォーメーション】 ○ 腕を強く振って、ネットより高い位置から攻撃する ・ 3段攻撃 ・ 速攻 【守備フォーメーション】 ○ ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだりして打ち返す ・ フォーメーションに応じた位置に動くこと ・ ネット付近でのボールの進入を防いだり、打ち返したりする ・ サーブ・スパイクレシーブのフォーメーション	・ 攻撃・守備のフォーメーションの課題解決に向けて、話し合い活動に積極的に関わろうとする。 ・ 互いに助け合ったり、教え合ったりしながら、フォーメーションを身に付けようとする。 ・ 自他の技能の程度や体力に応じて自己の力をコントロールしようとする。 ・ ボールやネット等の用具を目的に応じて使用しようとする。 ・ 練習場所の安全を確認しながら練習を行おうとする。 ・ 準備運動や整理運動を十分に行おうとする。	○ 球技（バレーボール）に必要な技術や作戦、戦術の名称、行い方を理解する。 ● 仲間に対して、技術的な課題や効果的な練習方法の選択の仕方を指摘できる。 ● 話し合いの場面において、他者とのより良いかわり方を見つけることができる。 ● 攻撃・守備のフォーメーションで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動への取り組み方を工夫する。 ● 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶ。	授業前・中・後片付け時の観察（関心・意欲・態度） 学習資料の活用（思考・判断） 課題設定（思考・判断） 観察場面での取組（思考・判断）
	6	○ 6人制ゲームのルール確認			図式表の活用（知識、思考・判断）
仲間と連携して作戦や戦術を生かす段階	7	○ 6対6のゲーム ・ ポジションの役割に応じた動き	・ 課題解決に向けて、話し合い活動に積極的に関わろうとする。 ・ 作戦や戦術を生かすために互いに助け合ったり、教え合ったりする。 ・ 自他の技能の程度や体力に応じて自己の力をコントロールしようとする。 ・ ボールやネット等の用具を目的に応じて使用しようとする。 ・ 練習場所の安全を確認しながら練習を行おうとする。 ・ 準備運動や整理運動を十分に行おうとする。 ・ 相手を尊重しフェアなプレーを大切にしようとする。	○ 自他のチームの動きを観察したり、分析したりしながら図式表に整理しまとめる。 ● 提示された作戦や戦術から、自他のチームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選ぶ。 ● 仲間に対して、技術的な課題や効果的な練習方法の選択の仕方を指摘できる。 ● 作戦などの話し合いの場面において、他者とのより良いかわり方を見つけることができる。 ● 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶ。 ● 学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動への取り組み方を工夫する。	授業前・中・後片付け時の観察（関心・意欲・態度） 学習資料の活用（思考・判断） 課題設定（思考・判断） 観察場面での取組（思考・判断）
	8	・ 連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動く			図式表の活用（知識、思考・判断）
	9	・ ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーする			
まとめの段階	10				
	11・12・13	○ 総当たりのリーグ戦 ・ チームや自己の変容の把握 ・ 競技規則や審判法の理解	・ これまで練習してきたことを仲間と協力しながら発揮しようとする。 ・ 自主的に大会運営に参加する。 ・ 相手を尊重し、フェアなプレーを大切にしようとする。	○ リーグ戦やゲームの運営に必要な審判の仕方や大会運営の仕方について理解する。 ● 球技を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見つけることができる。	PFT（技能） 授業前・中・後片付け時の観察（関心・意欲・態度） 自己・相互評価（思考・判断）

8 本時の実際

(1) 指導区分 8/13

(2) ねらい

- ア チーム内での自分の役割に責任を持ち、練習や話し合い活動に積極的に取り組むことができる。
- イ チームの作戦を生かすために、個々の動きを考えたり、チームのフォーメーションを工夫したりすることができる。
- ウ 得点につなげるために、自己のポジションの役割に応じた動きができる。
- エ 作戦を成功させるための自己のポジションの役割や、チームのフォーメーションの在り方を理解することができる。

(3) 本時の学習過程

学習過程	時間	学習内容及び学習活動	留意点(○)及び援助・支援(●)
準備運動	3	は じ め 附中体操 1	○ 用具の確認、練習場、その周辺の安全確認を行う。 ○ 出欠の確認、健康状態を把握し、見学者への指示をする。 ○ 全員で大きな声で号令をかけさせる。
補助運動	5	補助運動 2	○ キャッチボールでは肩や手首、腰などの可動範囲を広げながら行っているか観察し、周囲の安全面に留意しながら行わせる。
学習課題の確認	3	学習課題の確認 3	○ 個人課題を明確にもたせるために、前時の試行練習を振り返らせる。 ● 自己やチームの課題解決に向けて見通しをもたせるための、学習計画表の確認。
相互練習	30	確認 相互練習 4	● 自己やチームの課題解決学習に向けて取り組む内容を意識させるための学習カードの活用。 ● 攻撃の動きを整理するための図式表の活用。 ○ チームで前時に取り組んだ練習内容、図式表の確認をさせる。 ○ チームで相互練習に向けて、練習の場や内容を確認させる。
(練習Ⅰ)	(15)	【練習Ⅰ】 ・ 攻撃のパターン練習 ・ 他チームを観察しながらのポジショニングや個々の動きの確認 ・ 動きの観察(模倣、シミュレーション、教師の示範) 補 充 的 な 学 習	● 自己や他者の動きを客観的に捉えさせ模倣活動を活性化させるための観察場面の設定。
(練習Ⅱ)	(15)	【練習Ⅱ】 ・ ルールを工夫したゲーム ・ 3チームでローテーションし、相互に観察し合い、動きの確認や作戦を考える。	● 基本的な個人技能や動きにおいて、つまづいている生徒への補充的な学習の場の設定。 ● 自己の動きを客観的に捉えさせるための生徒同士の動きの模倣。 ● 理想とする動きと自己の身体各部位の動きのズレに気付かせるために、変容の見られた生徒のモデル提示。
成果確認	2	診断 学習成果の確認 5	○ 教師の示範や観察・アドバイス活動で、気付いたこと、工夫したこと等を図式表に整理させる。
反省評価	3	診断 本時のまとめ 6	● 自己の変容について気付かせるための図式表の活用。
課題把握	2	次時の課題把握 7	● チーム内のアドバイス活動や練習で工夫したことや、自他の変容について確認させるための学習カードの活用。
整理運動	2	整理運動 8 お わ り	○ 学習カードや図式表をもとに、うまくいった動きや、自分やチームの新たな課題について発表させる。 ○ ケガや体調不良がないか、運動後の自己の身体の状態に気付かせる。 ○ 健康状態の確認と、用具の後始末の確認をさせる。