

保健体育科学習指導案

令和6年10月8日(火)第5時限 実施場所 体育館
第3学年6組 26名(女子26名)
埼玉県立入間向陽高等学校 教諭 岡崎 円香

1 単 元 名 「球技」(ネット型：バレーボール)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

バレーボールは、ネットを境界に行われ、ボールを相手コート上に落とすことによって得点を競うスポーツである。相手側のコートに向けて様々な手段を用いて攻撃するとともに、自陣側のコートを守ることによって攻防が行われる。個人やチームの能力に応じた作戦を立て、勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、仲間との協調性や連帯感が求められるスポーツである。

(2) 生徒から見た特性

生徒にとってのバレーボールの楽しさ	生徒にとってのバレーボールを遠ざける要因
・ボールを繋ぐこと ・仲間と協力して喜びを分かち合えること ・ラリーが続くこと ・難しさ故のできたときの喜び	・ボールコントロールが難しい ・飛んでくるボールに対する恐怖心 ・コミュニケーション、声をかけ合うことが苦手 ・ルールが難しい

3 生徒の実態

(1) 知識及び技能

バレーボールに対する関心が高く、オリンピックなどで試合を目にしている生徒は多い。バレーボールは多くの中学校で選択しており、既に学習している生徒が多い。また、授業だけでなく、部活動やクラブでの経験者も複数いる。しかし、細かなルールの理解が定着していない生徒や基本的なバスの技能に難しさを感じている生徒も一定数いる。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の課題に向き合うことができる生徒が多い。しかし、仲間の課題に対して興味を持って伝えたり、向き合ったりするまで活動を広げられる生徒は多くはない。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動欲求が高い生徒が多く、意欲的に取り組むことができる。教員の指示をよく聞き、行動することができる。

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

知識と技能を関連させながら基本練習を行うことができるようにしていく。また、基礎的・基本的な技能の習得が活発なゲームにつながることを意識できるようにしていく。道具や練習方法を工夫して行うことで、正確なボールコントロールができるようにしていく。

(2) 思考力、判断力、表現力等

ICTを活用しながら、正しい技能や見本を提示することにより、自己や他者の動きについて課題を発見し伝え合うことができるようにしていく。また、チームの動きを客観的に見て、改善していくためのコミュニケーションを図る機会を設けていく。

(3) 学びに向かう力、人間性等

練習方法や課題の設定、道具の工夫をし、意欲をもって一層取り組むことができるようにしていく。声のかけ方等についてチームで考える時間を設け、積極的なコミュニケーションを促していく。また、仲間を尊重し楽しみながら活動できるようにしていく。

5 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

年次/運動	球技
1 年次	1 4 時間 (球技【ハンドボール】、【サッカー】) から選択 1 4 時間 (球技【ハンドボール】、【サッカー】) から選択 1 9 時間 (球技【卓球】、【テニス】) から選択
2 年次	2 2 時間 (武道【剣道】、球技【バスケットボール】) から選択 1 4 時間 (球技【ソフトボール】、ダンス) から選択 1 4 時間 (球技【ソフトボール】、ダンス) から選択 1 9 時間 (球技【バレーボール】、【サッカー】) から選択
3 年次	3 6 時間 (球技【バスケットボール】、【バレーボール】、【卓球】、【ソフトボール】、【サッカー】、【テニス】、 武道【剣道】、ダンス) から選択 3 3 時間 (球技【バスケットボール】、【バレーボール】、【卓球】、【ソフトボール】、【サッカー】、【テニス】、 武道【剣道】、ダンス) から選択

(2) 領域の内容(運動種目)と目指す動き

年次/種目	目指す動き
2 年次 バレーボール	状況に応じたボール操作や連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。
3 年次 バレーボール	状況に応じたボール操作や連携した動きによって空間を作り出したり、ボールを持たないときの動きに着目して空間を埋めたりすることにより攻防を展開することができる。

③ 指導と評価の計画（16時間扱い） 本時は○

単 元 の 目 標	知識及び技能	勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技能などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。 ネット型では、状況に応じたボール操作や仲間と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防ができるようにする。														
	思考力、 判断力、 表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。														
	学びに向かう力、 人間性等	球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとし、合意形成に貢献しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとし、互いに助け合い高めあおうとし、健康・安全を確保することができるようにする。														
	時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	授業づくりのポイント
学 習 の 流 れ	0	○集合・整列・準備運動・補強・ランニング・挨拶・出席確認（健康観察）・本時の内容等の確認														
	10	○オリエンテーション ・授業の説明 ・目標 ・約束事の確認 ○ウォーミングアップ ○ボール慣れ	○ボール慣れ ○パスの基本練習 ・アンダーハンド ・オーバーハンド	○パスの基本動作作り ・コーンを使用 ・マーカールを使用 ・ボールを2つ使用 ○パス練習 ○パスゲーム ○スライク・ブロック練習	○パス練習 ○スライク・ブロック練習 ○三段攻撃の練習 ○ゲーム ※1回キャッチあり	○ボール慣れ・基礎練習 ○チーム練習 ○チームの課題に応じた練習 ○ゲーム ※1回キャッチあり	○スキルテスト ○チーム練習 ○ゲーム	○チーム練習 ○チームの課題に応じた練習 ○ゲーム	・3つの資質、能力の内容をバランスよく指導する。 ・コミュニケーションの機会を多く設ける。 ・ICTを活用し、反転学習や動画による課題発見の機会を設ける。 ・主体的に授業に取り組めるようにする。							
	20															
	30			技① ボールコントロール				知② 三段攻撃・ルールの工夫			技② 三段攻撃・トス					
	40	態① 主体的		知① 動きのポイント・練習方法		思① 自己や他者の動きの分析		思② チームの課題発見		態② 合意形成	技③ 空間のカバー				思③ 多様な関わり方	
評 価 機 会	50	○片付け・集合・整理運動・本時の振り返り・次回の予告・挨拶														
	知	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	学習方法 (GoogleForm)・観察
	技		(①)					②								総括的な評価
	思			①	①				②		②	③	①		③	学習方法 (GoogleForm)・観察
単 元 の 評 価 規 準	態													②	①	学習方法 (GoogleForm)・観察
	知	①技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれ攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることについて言ったり書きたりしている。 ②競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などについて言ったり書きたりしている。														
	技	①ボールを相手側のコートや守備のいない空間に緊急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ②移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃に繋げるための次のプレイをしやすい高さや位置にトスを上げることができる。 ③ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きをすることができる。														
	思	①チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。 ②課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。 ③学習成果を踏まえて、自己に適した「する・みる・支える・知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。														
態	①球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②作戦などを話し合う場で、合意形成に貢献しようとしている。															

6 本時の学習と指導（10／14時）

(1) ねらい

課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見することができるようにする。

<思考力, 判断力, 表現力等>

(2) 準備

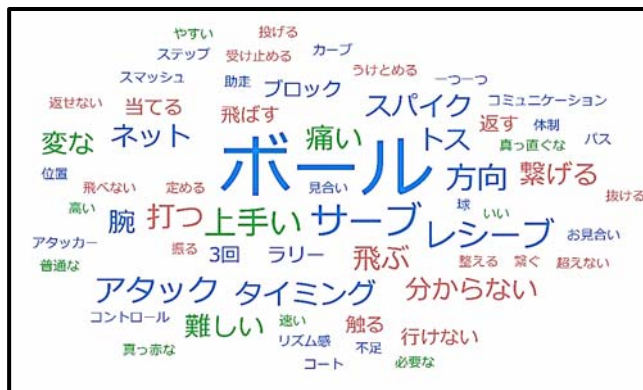
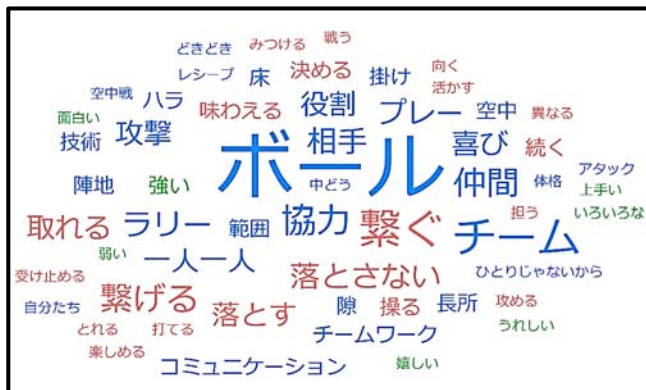
・ボール ・ネット ・ポールカバー ・ボール ・コーン ・マーカー ・得点版 ・タイマー

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価）
導入 8分	※授業前に全員でコート設営をする。 1 集合、整列、準備運動、補強運動、ランニング 2 挨拶、出席確認	○全員が準備運動、補強運動、ランニングを元気にしっかり行うように声をかける。 ○健康観察・出席確認・見学者への指示を行う。
展開 35分	3 本時のねらいと学習内容の確認 課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見しよう。	○本時のねらい、内容、流れを理解できるように指導する。 ○事故防止の観点も踏まえ、規律ある授業になるよう声をかける。
	4 ボール慣れ・基礎練習 5 チーム毎に課題確認の話し合い ・フォーメーションを決める。 ・練習メニューを決める。 【流れ】 ① 試合の動画を撮影 ② Google サイトに掲載 ③ 動画を見て、失点分析をする。 →フォームに入力 ④ その他の課題を見つける。 →フォームに入力 ⑤ ③④をもとに本時の練習メニュー・フォーメーションを決定 ※①～④までは前時の授業後に各自で行う。 ※⑤は本時にスプレッドシートに入力しながら決める。	○前時の振り返りをもとに失点分析シートを提示し、フォーメーション決めに活かせるようにする。 ○前時の振り返りでチームのメンバーが書き出した課題を提示し、練習メニュー決めに活かせるようにする。 ○練習メニューを決める際には、キャプテン同士が他のチームと練習場所の相談をしながら円滑に進めるように促す。 ◆課題解決の過程を踏まえて、チームや自己の新たな課題を発見している。 【思考・判断・表現】
	6 チーム練習 ●練習メニューは課題に合わせて以下のメニューから2つ以上選択する。 ・コーンでレシーブ練習 ・マーカーでレシーブ練習 ・ボールを持ってトス練習 ・円陣パス ・円陣パス（中に入） ・強打レシーブ ・スパイク&ブロック練習	○練習に使用しないボールはボールカゴにしまうように声をかける。 ○他のコートへボールが転がった場合には必ず声をかけるように指導する。
	7 ゲーム ●キャッチゲーム ・3回以内に返す。 ・1度だけキャッチあり（3秒以内） ・サーブは投げ入れる。 ・1試合（前後半コートを入れ替えて行う。） ・試合間に話し合う時間を数分設ける。	○怪我防止のため、ネットに触れないように声をかける。 ○フォーメーションを意識して取り組むように促す。 ○仲間同士で声をかけ合いながら取り組むように促す。 ○バスゲームではなく、三段攻撃で攻めるように声をかける。 ○何回目でキャッチを入れると有効であるかをチームで伝え合えるように促す。
整理 7分	8 片付け 9 整理運動 10 本時の振り返り、まとめ、次回の確認	○仲間と協力して片付けに取り組むよう指示する。 ○怪我がないか等、健康状態を確認する。 ○本時の取り組み、全体的な課題について指導する。 ○振り返りの入力についての連絡と、次回の授業について簡単に説明をする。

●事前アンケートより

バレーボールで難しい（苦手）と感じることはどんなことですか？





3年バレーボール 振り返り

B F U oo x

毎回授業終了後に必ず入力してください！

1. 番号・氏名*

2. 日付*

月 日

3. 自己評価*

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

4. 今日の授業で学んだこと・気づいたこと*

記述式テキスト（英文回答）

222

5. 失点分析（ゲームがあった日のみ入力）

非ハートのエリアごとに、ボールが落ちた回数を選択する。（落ちなかったエリアは選択しない・5回以上落ちたエリアは5を選択）

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨

1 2 3 4 5

①	☐	☐	☐	☐	☐
②	☐	☐	☐	☐	☐
③	☐	☐	☐	☐	☐
④	☐	☐	☐	☐	☐
⑤	☐	☐	☐	☐	☐
⑥	☐	☐	☐	☐	☐
⑦	☐	☐	☐	☐	☐
⑧	☐	☐	☐	☐	☐
⑨	☐	☐	☐	☐	☐

6. チームの記録（ゲームがあった日のみ入力）

記述式テキスト（真文回答）

● (振り返りフォーム) → 学習カード

[illegible]

●グループワークシート ※Google サイト内

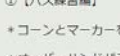
	9月26日			10月1日			10月2日			10月3日			10月8日					
このセルは入力しないこと！	①	0	3	3	①	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	①	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	①	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
	④	4	4	4	④	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	④	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	④	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
	⑦	4	4	4	⑦	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	⑦	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	⑦	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!		
		↓				↓				↓				↓				
授業のはじめに入力																		
	フォーメーション鑑			フォーメーション鑑			フォーメーション鑑			フォーメーション鑑			フォーメーション鑑					
	練習メニュー			練習メニュー			練習メニュー			練習メニュー			練習メニュー					
	①	なし	▼	①	なし	▼	①	なし	▼	①	なし	▼	①	なし	▼	①	なし	▼
	②	なし	▼	②	なし	▼	②	なし	▼	②	なし	▼	②	なし	▼	②	なし	▼
	③	なし	▼	③	なし	▼	③	なし	▼	③	なし	▼	③	なし	▼	③	なし	▼
授業のおわりに入力	チームの成果と課題			チームの成果と課題			チームの成果と課題			チームの成果と課題			チームの成果と課題					
	氏名 → 未入力			氏名 → 未入力			氏名 → 未入力			氏名 → 未入力			氏名 → 未入力					

●事前学習用動画 ※Google サイト内



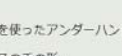
①【バス練習編】

- * コーンとマーカを使ったアンダーハンドパスの練習方法
- * オーバーハンドパスの手の形...



②【スパイク基礎練習編】

- * 手の動きを中心に、スパイクの基本動作を確認！
- * 2人組で練習するときに使います！



③【スパイク練習編】

- * チーム練習用
- * 助走の仕方・練習方法