

# 保健体育科 学習指導案

府立千里高等学校  
指導者 北坂 帆人

1. 日 時 令和1年12月19日(木) 第5時限 13時15分～14時05分

2. 場 所 体育館

3. 学年・組・教科(科目) 第1学年1・2組 男子(43名) 体育

4. 単元(題材)名 バレーボール

## 5. 単元(題材)の目標

- ・互いに協力し、役割を積極的に引受け、自己の責任を果たそうとしている。(関心・意欲・態度)
- ・バレーボールにおける基本技能(オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・スパイク・サーブ)を身に付け、状況に応じたボール操作や動きができる。(技能)
- ・チームや自己の動きを分析して、良い点や修正点を指摘することができる。(思考・判断)
- ・バレーボールのルール、ポジションの役割とローテーションについて理解する。(知識・理解)

## 6. 教材観

バレーボールはネット型の球技であり、コート上でネットを挟んで相対し、身体を操作してボールをあいている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うゲームである。ポジションの役割に応じたボールの操作によって、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで攻撃を組み立てたりして、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開する種目である。

## 7. 生徒観

運動能力は他クラスと比較すると高くはないが、質の高い相互の学びを展開するために「規律」を重視した授業展開をすることの重要性を理解しており、状況に応じて行動することができ、意欲的に取り組む生徒たちである。

## 8. 指導観

生徒の主体的な学びを引き出すため、技能の習得における段階からグループ学習を取り入れて授業を展開している。質の高い相互の学びを行うためには、「規律」を重視し、運動能力に関わらず意欲的に取り組むことが必要不可欠であることを普段から徹底して指導している。

9. 単元（題材）の評価規準

<i>a</i> 関心・意欲・態度	<i>b</i> 思考・判断	<i>c</i> 技能	<i>d</i> 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主的に取り組もうとしている。</li> <li>・互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題解決の過程を踏まえて、取り組んできたチームや自己の目標と成果を検証し、課題を見直している。</li> <li>・作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための適切な関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空いた場所をめぐる攻防を展開するために役割に応じた動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技術の名称や行い方について理解している。</li> <li>・バレーボールの試合の行い方、ルールについて理解している。</li> </ul>

\*○必要に応じて評価する（指導に生かす評価）  
◎全生徒を評価する（記録に残す評価）

10. 単元の指導と評価の計画（全 14 時間）

時	学習内容	評価の観点*			
		<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>	<i>d</i>
第 1 時	オリエンテーション 基本技能①（パス）	○			○
第 2 時 本時	基本技能② （パス・スパイク）		○	○	
第 3 時	3 段攻撃① （レシーブ～トス～スパイクまで）			○	○
第 4 時	3 段攻撃② ローテーションの説明 ミニコート練習ゲーム（4 対 4）①		○		○
第 5 時	ポジション移動の説明 ミニコート練習ゲーム②	◎	○		○
第 6 時	技能テスト①（パス）前半 ミニコートゲーム③	○	○	◎	
第 7 時	技能テスト①（パス）後半 ミニコートゲーム④	○	○	◎	
第 8 時	ミニコートゲーム （リーグ戦）	◎		◎	
第 9 時	ネットの準備 6 人制のルール説明	○	○		○
第 10 時	技能テスト②（スパイク）前半 6 人制練習ゲーム①	○		◎	◎
第 11 時	技能テスト②（スパイク）後半 6 人制練習ゲーム②	○		◎	◎
第 12 時	6 人制バレーボールゲーム① （リーグ戦）		◎	◎	◎
第 13 時	6 人制バレーボールゲーム② （リーグ戦）		◎	◎	◎
第 14 時	6 人制バレーボールゲーム③ （リーグ戦）		◎	◎	◎

## 11. 本時の展開

### (1) 本時の目標

- ・自己や他の動きを客観的に分析するなどして、課題発見に努める。(思考・判断)
- ・スパイクにおける基本動作を身に付ける。(技能)

### (2) 本時の評価規準

- ・【b】自己や他の動きを客観的に分析するなどして、課題発見に努めることができる。(思考・判断)
- ・【c】スパイクにおける基本動作を身に付けている。(技能)

### (3) 本時の準備物

バレーボール(26球)、ソフトバレーコート4面、プロジェクター1台、移動式テレビ1台、タブレット1台、タブレットスタンド1台、HDMIケーブル、HDMI変換コネクタ

### (4) 本時の学習過程

時間	学習内容	学習活動	指導上の留意点 ◇評価規準(評価方法)
導入 10分	○コート設営・準備 ○整列、点呼、本時の説明、挨拶  ○準備運動	コート設営、ボール準備を行う。 4列横隊で整列する。 ・基本のパスの復習 ・スパイクの基本技術の習得 班で協力し、互いに指摘しあって取り組む。 ・ランニング5周 ・ラジオ体操 ・補強運動 腕立ふせ・上体反らし・上体起こし スクワット 各20回を行う。 体育当番中心に取り組む。	・早く来た人から準備をさせる。 ・整列、点呼をとり、本時の説明を行い、挨拶で授業を始める。  ・体育当番を中心に組みこませる。 ・声を出して意欲的に行うよう指導する。
展開 ① 10分	○5人組円パス(復習)  ○説明 ①  ○二人組ミート練習	・オーバーパス・アンダーパスを使って落とさずにラリーを続ける。 ・取るか取らないかの意思表示の声、「オッケー」「まかせた」を出す。  ・集合してミート練習のポイントの説明を聞く。 ・2人組で交互にボールを打ちつける。	・4班に分かれ、各班2グループに分けて円になってパスをさせる。 ・声を出して取りに行くことを意識させる。 ○ミート練習ポイント ・腕のしなりを使って、ミートの瞬間に手首を返す。 ・地面に叩きつける。

<p>展開②</p> <p>25分</p>	<p>○説明 ②</p> <p>○ステップ練習</p> <p>○説明 ③</p> <p>・スパイク練習の方法について</p> <p>○スパイク練習 ①</p>	<p>・集合してスパイクの動画を見て、ポイントの説明を聞く。</p> <p>・全体で2列に並び、順番にステップの練習をする。</p> <div data-bbox="555 365 1029 846" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div> <p>・手投げトスをレフトからスパイクする。</p> <p>・班毎に各コートで練習する。(例①)</p> <p>・スパイク(4人)→ボール拾い(3人)→トス(手投げ)(4人)の順に移動する。</p> <p>・スクリーンに流れているスパイクの動画を参考にして練習する。</p>	<p>・動画、スライドを参考に、スパイクのポイントを理解させる。</p> <p>○スパイク助走のポイント</p> <p>・左足を前で構える。</p> <p>・左→右→左の順でステップを行い、両足で跳ぶ。</p> <p>・落下地点を判断し、最後の右→左のステップを「タタン」と速く、右足の踵から踏み込む。その際バックスイングを大きくする。</p> <p>・最後の左足は右斜めに向ける。</p> <p>※左利きは全て左右反対となる。</p> <p>・班毎にスパイク練習をさせる。</p> <p>・スクリーンに見本の動画を流して参考にさせる。</p> <p><b>◇スパイクにおける基本動作を身に付けることができる。</b></p> <p><b>【技能】</b></p>
	<p>○説明 ④</p> <p>・スパイクのポイント再確認</p> <p>○スパイク練習 ②</p> <p>・遅延再生ソフトで動画を撮影し、自身のフォームを確認する。</p>	<p>・スパイクの評価規準の説明を聞く。</p> <p>・班毎に④コートでのスパイク練習をタブレットで撮影し、遅延再生ソフトでテレビに映す。その動画を見て、自身のフォームの確認を行う。</p> <p>・下の1234の順で班毎にローテーションしていく。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ④コートで補助(ボール拾いとトス)</li> <li>2. ④コートで2ヶ所(レフト・センター)でスパイクし動画を撮影する。</li> <li>3. ②コートで動画確認</li> <li>4. ③コートでスパイク練習→1に戻る。</li> </ol>	<p>○スパイクの評価規準(別紙参照)</p> <p>・スパイクの動画を遅延再生ソフトで撮影(②④コート間)し、テレビに映す。その動画を見て自身のフォームを確認させる。</p> <p><b>◇自己や他の動きを客観的に分析するなどして、課題発見に努めることができる。</b></p> <p><b>【思考・判断】</b></p>
<p>まとめ</p> <p>4分</p>	<p>○片付け</p> <p>○本時のまとめ、次回の連絡</p> <p>○整列、挨拶</p>	<p>・片付けをし、4列横隊で整列する。</p> <p>・本時の振り返りをする。</p>	<p>・スパイクステップの習得の大切さを伝え、次回に向けての課題を確認する。</p>

