

# 保健体育科 学習指導案

中学校

実習生  
指導教諭

1 日時 平成27年6月10日(水) 第5時限 第6時限

2 場所 運動場 (雨天時 体育館)

3 学年・組 第3学年 1組、2組 3組、4組

4 単元(題材)名 球技 ネット型 「バレーボール」

## 5 単元(題材)目標

- ・バレーボールの基礎的な技術を身に付ける。
- ・作戦に応じたボール操作ができる。また、バレーボールのルールを理解し審判ができるようになる。
- ・仲間とコミュニケーションを積極的に図り、試合を楽しむことができる。

## 6 教材観

・バレーボールは相手にプレーを邪魔されないが、瞬間的にしかボールに触れることができない教材である。チームとしての接触回数が決められており、正確なレシーブ、トス、正確で威力のあるサーブ、スパイクが重要で、特にパスが重要となってくる。味方がプレーしやすいようにボールを上げないといけないためチームワークが必要とされる競技である。授業では、味方がプレーをしやすいようにボールを上げ、ラリーを続けることの楽しさや、相手を思いやる心を身に付けさせたい。

## 7 指導観

・全体的に体を動かすことが好きな生徒が多く、互いに注意や褒めあったりしている雰囲気がある。そこで、授業ではペア、又はチームで活動することを多くし、励まし合いや、アドバイスをするなどして、互いに成長できるように指導していきたい。

## 8 単元(題材)の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
・バレーボールについて関心を持ち、活動に意欲的に取り組もうとしているか。	・味方がプレーしやすいようにボールを上げるためにチームで話し合ったりしている。	・狙ったところにサーブ、トスを上げることができる。	・バレーボールのルールを理解し審判ができるようになる。 ・技術のポイントを理解している。

## 9 単元(題材)の指導と評価の計画(全6時間)

時	●ねらい・学習内容	評価規準【観点】
第1時	オーバーハンドパス アンダーハンドパス ①	・パスの種類を知り、実践できるようになる。 ・オーバー・アンダーハンドパスのポイントを理解する。
第2時	オーバーハンドパス アンダーハンドパス ②	・相手のトスしやすい場所を知る、理解する。 ・狙った場所にボールを上げられるようになる。
第3時	サーブ(アンダー・オーバー) ①	・二種類のサーブを打てるようになる。 ・サーブからゲームが始まることを知る。 ・サーブの打ち方のポイントを理解する。
第4時 本時	サーブ(アンダー・オーバー) レシーブ ②	・サーブを狙ったところへ打てるようになる。 ・ボールの落下地点に素早く入り、トスを上げられるようになる。
第5時 本時	スパイク ①	・スパイクの打ち方を理解し、打てるようになる。
第6時	試合&審判 ①	・ラリーが続くことの楽しさを知る。 ・ルールを理解し審判ができるようになる。

## 10 本時の展開

### (1) 本時の目標

- ・スパイクの打ち方を理解し、打てるようになる。
- ・試合を通してレシーブ→トス→スパイクの三段攻撃を打てるようになる。

### (2) 本時の評価規準

- ・スパイクを打てるようになる「運動の技能」
- ・チームが得点を入れられるように声をかけたり話し合ったりしている「知識・理解」
- ・活動に積極的に意欲的に取り組んでいる「関心・意欲・態度」
- ・ルールについて理解したことを話したり教えたりしている「知識・理解」「思考・判断」

### (3) 本時で扱う教材

- ・バレーボール
- ・ホワイトボード
- ・笛
- ・支柱
- ・ネット

(4) 本時の学習過程

時間	●ねらい・学習活動	●指導上の留意点	評価規準【観点】(評価方法)
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>集合、整列、ラジオ体操</li> <li>補強運動</li> <li>挨拶、出欠確認をする。</li> <li>本時の流れ、目標を説明する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育委員の指示で動かせる。</li> <li>四列横隊で並ばせる。</li> <li>挨拶のとき、服装を注意する。</li> <li>授業の流れを把握させる。</li> <li>本時の目標を確認する。</li> <li>*スパイクを打てるようになる</li> <li>*ルールを理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きな声であいさつ、返事ができているか「関心・意欲・態度」</li> </ul>
準備 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネット準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>四列横隊に集合させ、各列に役割を伝える。</li> <li>☆支柱を運ぶ</li> <li>☆防球ネットを運ぶ</li> <li>全員で素早く行う。</li> <li>役割が終われば四列横隊に集合させる。</li> </ul>	
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングパス（4列横隊横一列チーム）</li> <li>①オーバーハンドパス（ネットなし）</li> <li>②アンダーハンドパス（ネットなし）</li> <li>③オーバー&amp;アンダー（どちらでも良い）</li> </ul> <p style="text-align: center;">各1分目安</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>隣のペアとの間隔を十分に取らせる。</li> <li>&lt;意識させるポイント&gt;</li> <li>①～③：ペアの人が取りやすいボールを意識させる</li> <li>①：相手の肩よりも上を狙う</li> <li>②：相手のお腹の前を狙う</li> <li>*オーバーハンドパスが難しい生徒は一度、額の前でキャッチしパスを出すように促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームがトスしやすいように話し合ったり考えたりできている「知識・理解」</li> <li>意欲的に活動に取り組んでいる。「関心・意欲・態度」</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパイクステップの説明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>四列横隊に集める。</li> <li>後ろの生徒が見えるように声をかける。</li> <li>助走（ステップ）と腕の振りを説明する。</li> <li>*ポイント</li> <li>①3歩で真上に跳ぶ</li> <li>②打つ場所は額の斜め前→両手を重ねて上にあげ、打たない手を下して、残った拳を前に向ける</li> <li>④ネットに触らない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ステップを理解し、実践できる。「知識・理解」「運動の技能」</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>ステップ練習（ボールなし）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>左利き、ステップがわからない生徒は個別で指導する。</li> <li>各チームをアタックライン上に横1列に並べ、タイミングをずらして、ネットに向かってステップ練習をするようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームメイトにアドバイスをしている。「知識・理解」「思考・判断」</li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>スパイク練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームでローテーションしてトスする人を交代させる。</li> <li>*①スパイクを打つ人→②トスを上げる人→③ボールを拾って並ぶ</li> <li>上記のローテーションで行う。</li> <li>最初は、両手でトスを上げさせるが、笛で合図をして実際にオーバーハンドパスでトスを上げる。</li> <li>助走（ステップ）はアタックラインからさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オーバーハンドパスでスパイクの打ちやすいトスを上げられる。「運動の技能」</li> <li>スパイクを打てるようになる「運動の技能」</li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>バレーボールルールの説明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*生徒が答えやすいような問題形式で指導する。</li> <li>*ルール</li> <li>ライン際のイン、アウト</li> <li>サービス時の足の位置</li> <li>ダブルコンタクト</li> <li>フォアヒット</li> <li>タッチネット</li> <li>キャッチボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ルールについて理解したことを話したり教えたりしている「知識・理解」「思考・判断」</li> </ul>												
<ul style="list-style-type: none"> <li>試合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3回以内で返球させる。</li> <li>レシーブ→トス→スパイクの三段攻撃を意識させる。</li> <li>ポジションはワンプレーごとにローテーションさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーム内でどうすれば打てるのか話し合う。「関心・意欲・態度」</li> </ul>												
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> </tr> <tr> <td>*</td> <td>*</td> <td>*</td> <td>*</td> </tr> <tr> <td>@</td> <td>@</td> <td>@</td> <td></td> </tr> </table>	○	○	○		*	*	*	*	@	@	@		
○	○	○												
*	*	*	*											
@	@	@												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○→@→*→○でローテーションする。</li> <li>サーブがエンドラインから入らない人は1～2歩前からサーブをさせる。</li> </ul>													

整理 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>片付け</li> <li>集合をする。</li> <li>健康を確認する。</li> <li>次回の活動を確認する</li> <li>あいさつをして更衣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全員で素早く行う。</li> <li>終われば四列横隊で集合させる。</li> <li>体調不良、けが人の確認をする。</li> <li>次回の活動は何かを伝える。</li> <li>次の授業に間に合うように注意する。</li> <li>大きな声であいさつをさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きな声であいさつをしているのか。「関心・意欲・態度」</li> </ul>
----------	--	---	---

## (4) 本時の学習過程 (雨天時)

時間	●ねらい・学習活動	●指導上の留意点	評価規準【観点】(評価方法)
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>集合、整列、ラジオ体操</li> <li>補強運動</li> <li>挨拶、出欠確認をする。</li> <li>本時の流れ、目標を説明する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体育委員の指示で動かせる。</li> <li>四列横隊で並ばせる。</li> <li>挨拶のとき、服装を注意する。</li> <li>授業の流れを把握させる。</li> <li>本時の目標を確認する。</li> <li>*スパイクを打てるようになる</li> <li>*ルールを理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きな声であいさつ、返事ができているか「関心・意欲・態度」</li> </ul>
準備 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネット準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>四列横隊に集合させ、各列に役割を伝える。</li> <li>☆支柱を運ぶ</li> <li>☆防球ネットを運ぶ</li> <li>全員で素早く行う。</li> <li>役割が終われば四列横隊に集合させる。</li> </ul>	
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ランニングパス (4列横隊横 一列チーム)</li> <li>①キャッチボール</li> <li>②オーバー&amp;アンダーパス (ど ちらでも良い)</li> <li>スパイクステップの説明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>隣のペアとの間隔を十分に取らせる。</li> <li>&lt;意識させるポイント&gt;</li> <li>①~②: ペアの人がパスを出し やすいボールを意識させる。</li> <li>①: ゼッケンを狙って投げる。</li> <li>②: 相手の肩よりも上を狙う 相手のお腹の前を狙う</li> <li>*オーバーハンドパスが難しい 生徒は一度、額の前でキャッチ しパスを出すように促す。</li> <li>四列横隊に集める。</li> <li>後ろの生徒が見えるように声 をかける。</li> <li>助走(ステップ)と腕の振り を説明する。</li> <li>*ポイント</li> <li>①3歩ステップで真上に跳ぶ</li> <li>②打つ場所は額の斜め前 →両手を重ねて上にあげ、打た ない手を下して、残った掌を前 に向ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チームがトスしやすいように 話し合ったり考えたりできて いる「知識・理解」</li> <li>意欲的に活動に取り組んでい る。「関心・意欲・態度」</li> <li>ステップを理解し、実践でき る。「知識・理解」「運動の技能」</li> </ul>

<p>・スパイク練習</p>	<p>④ネットに触らない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・四列横隊のチームを3つのチームにさせる。</li> <li>・絶対にネットの下にボールが転がっていないようにさせる。</li> <li>・チームでローテーションしてトスする人を交代させる。</li> <li>*①スパイクを打つ人→②トスを上げる人→③ボールを拾って並ぶ。</li> <li>・上記のローテーションで行う。</li> <li>・最初は、両手でトスを上げさせるが、笛で合図をして実際にオーバーハンドパスでトスを上げる。</li> <li>・助走(ステップ)はアタックラインからさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームメイトにアドバイスをしている。「知識・理解」「思考・判断」</li> <li>・オーバーハンドパスでスパイクの打ちやすいトスを上げられる。「運動の技能」</li> <li>・スパイクを打てるようになる「運動の技能」</li> </ul>
<p>・バレーボールルールの説明</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*生徒が答えやすいような問題形式で指導する。</li> <li>*ルール <ul style="list-style-type: none"> <li>・ライン際のイン、アウト</li> <li>・サービス時の足の位置</li> </ul> </li> <li>*主審の役割 <ul style="list-style-type: none"> <li>・サービス許可</li> <li>・タッチネット</li> <li>・ポイント</li> </ul> </li> <li>*線審の役割 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールイン</li> <li>・ボールアウト</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールについて理解したことを話したり教えたりしている「知識・理解」「思考・判断」</li> </ul>
<p>・試合&amp;審判</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合をしていないチームは審判を手分けして行う。</li> <li>・3回以内で返球させる。</li> <li>・レシーブ→トス→スパイクの三段攻撃を意識させる。</li> <li>・ポジションはワンプレーごとにローテーションさせる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>○ ○ ○</p> <p>* * * *</p> <p>@ @ @</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・○→@→*→○でローテーションする。</li> <li>・サーブがエンドラインから入らない人は1~2歩前からサーブをさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム内でどうすれば打てるのか話し合う。「関心・意欲・態度」</li> </ul>

<p>整理 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・片付け</li> <li>・集合をする。</li> <li>・健康を確認する。</li> <li>・次回の活動を確認する</li> <li>・あいさつをして更衣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員で素早く行う。</li> <li>・終われば四列横隊で集合させる。</li> <li>・体調不良、けが人の確認をする。</li> <li>・次回の活動は何かを伝える。</li> <li>・次の授業に間に合うように注意する。</li> <li>・大きな声であいさつをさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きな声であいさつをしているのか。「関心・意欲・態度」</li> </ul>
--	---	--

11 観点別評価と判断基準

判断基準 評価規準	A 十分満足できる	B おおむね満足できる	C 努力を要する
関心・意欲・態度	活動に積極的に取り組んでいる。	活動に取り組もうとしている。	活動に取り組まない。
思考・判断	チームが良くなるように話し合ったりしている。	チームが良くなるように考えている。	考えもしないで、話し合いに参加しようとししない。
運動の技能	狙ったところにトスやサーブができる。	ある程度狙った場所にサーブやトスができる。	狙った場所とは全く違う場所にボールが上がる。
知識・理解	・審判ができる ・技術ポイントを理解している。	・バレーボールのルールを理解する。 ・技術ポイントを理解しようとしている。	・バレーボールのルールがわからない。 ・技術ポイントを理解しようとししない。