

第1学年〇・〇組 保健体育科学習指導案

福岡市立 〇 中学校
指導者 〇〇 〇〇 〇 〇

1. 単元 球 技 「バレーボール」

2. 指導観

今日の状況は、国際化、情報化、少子高齢化、価値観の多様化など、生徒を取り巻く環境は大きく変化している。日常生活においても車の利用やテレビゲーム・インターネット・携帯電話など、長時間同じ姿勢による屋内での遊びや活動が主となり、屋外において体を動かす機会が減少している現状がある。そのため体力が低下し、幼年期や児童期に刺激されるべき各体力要素が十分に発達できないまま成長してきている。「生涯にわたる豊かなスポーツライフ及び健康の保持・増進の基礎を培う」ためには、小学校と連携を取り、基礎体力を向上させ、運動に親しむ態度を育成することが大切となる。

本単元で取り扱うバレーボールは、ネットを境に相対した2チームがサービス、パス、トス、スパイクやブロック、レシーブなどを持ちいて攻防を展開し、勝敗を競い合うチームスポーツである。最近ではソフトバレーボールやビーチバレーなど、ボールの形やコートを変えて行う競技も増え、楽しみながら仲間とゲームを行える運動として親しまれている。また、テレビ放送も頻繁に行われ、北京オリンピックに男女チームが共に出場したことなどから、人々の認識度も高く、地域のクラブ活動やママさんバレーなど幅広い年齢層に気軽に取り組むことのできるスポーツである。

学習内容としては、バレーボールの特性を理解させ、協力して活動する中で個人的技能や集団的技能を身につけ、できる喜びを仲間と共に味わわせることをねらいとする。また、6人制のルールに準じたゲームやバレーボールの学習を通して、いつでも、何処でも、誰とでも、気軽にできるスポーツの一つとして理解を深め、生徒が生涯スポーツへの意識を高め、生涯を通じて楽しめるスポーツに結びつく意義のある単元であると考えられる。

本学級の生徒（女子40名）は、明るく元気で活発な生徒が多い。運動部に所属している生徒は25名である。事前の生徒アンケートでは、「運動する事は好きですか」という問いに対して90%の生徒が運動に対して高い興味を示している。生徒が小学校6年生時の担任教諭にとったアンケートでは、授業でソフトバレーボールを行った小学校は、3小学校中2小学校であった。内容もレクリエーションレベルで経験させたという程度の回答であった。このようにバレーボールの経験がほとんどないため、「中学校の授業で興味のあるスポーツは何ですか」という質問に対して「バレーボール」と回答したのは35%しかいなかった。また、「バレーボール」に対してのイメージは、手、腕が痛そう、つき指などの怪我が怖い等のマイナスのイメージを持っている生徒も25%見られた。これらのことから、バレーボールの楽しさを、個人的技能の習得や仲間との協力などを通して味わわせるための活動の工夫が必要である。

本単元の指導にあたっては、バレーボールの特性を理解させ、個人的技能の習得のための反復練習やゲームのルールの工夫し、楽しさやできる喜びを仲間と共に味わわせる。さらに、グループノートや個人カードを持ちいてグループ評価・自己評価を行い、学習を振り返らせることによってグループや個人の技能を向上させたい。1年生での本単元の基礎基本を「オーバーハンドパス、アンダーハンドパスとアンダーハンドサービス、サイドハンドサービスの技術の習得」とする。

まず始めにオリエンテーションを行う。ここでは、体育に関する知識からスポーツの楽しさ、球技の特性、学習のしかたについて学習させる。本単元の見通しを立てるために、学習の進め方のプリントを活用し、バレーボールの特性を説明した上で、個人カードやグループノートの書き方や実技教科書の活用方法について説明する。

次に基本的な個人的技能や集団的技能の習得をねらいとして学習をすすめていく。ここでは基本的なパスやサービスなどの習得状況をグループノートや個人カードを活用し、集団的技能や個人的技能について自己評価を通して振り返らせる。さらに練習で習得した個人的技能や集団的技能をゲームにおいて実践させる。ここではグループの特徴を生かした作戦を立て、協力してゲームを進めさせる。また、授業を通して自らの目標やグループの目標が達成できたかグループノートや個人カードで振り返らせる。

3. 目 標

バレーボールの特性に興味・関心をもち、協力して練習やゲームに意欲的に取り組もうとする。

個人やチームの適切な課題を見つけ、創意工夫して活動することができる。

バレーボールに必要な個人的技能と集団的技能を高めることができる。

バレーボールの特性を理解し、ルールや技能の基本的な知識を理解できる。

4. 計画(12時間) 関:関心・意欲・態度 思:思考・判断 技:技能 知:知識・理解

次	時	学習内容	目標達成のための手だて	評価規準
一	1	1. オリエンテーションを通じてバレーボールの特性や学び方を理解する。 ・バレーボールの特性 ・授業の進め方 ・グループ編成 ・グループノート, 個人カードの書き方	バレーボールの特性, 授業の進め方について説明する。 グループ間が均等になるよう, グループ編成ができるよう助言する。 グループノート, 個人カードをきちんと記録・記述できるように, 使い方を説明する。	関: 実技の教科書を参考に関心を持ち, 意欲的に, バレーボールの特性や授業の進め方を理解しようとする。 <活動内容チェック> 思: グループノート, 個人カードの活用方法を理解し, 具体的な課題を見つけることができる。 <グループノート・個人カード分析>
二 本時 7 / 12	6	2. 個人的技能と集団的技能を習得する。 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・アンダーハンドサービス ・サイドハンドサービス ・簡易ゲーム	個人的技能習得のための基本練習をくり返し行わせ, 反復的な練習を通してできたと感じる場の設定を行う。 グループと個人の課題を意識して活動させる。 協力して練習やゲームを進めるように助言し, ラリーが続くよう助言する。 グループの課題が把握できるように, 反省ができる場を設定する。	関: バレーボールの個人的技能に関心を持ち, 習得しようとして意欲的に活動しようとする。 <活動内容チェック> 思: グループノート, 個人カードを活用し, 適切な目標設定や課題を見つけることができる。 <グループノート・個人カード分析> 技: 個人的技能のパスやサービスなどができる。 <活動内容チェック>
三	2	3. 習得した個人的技能や集団的技能を生かして, ゲームを楽しむ。 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・サービス ・ゲーム <ルールの工夫> 接触回数検討 セッター固定の7人制 サービス位置の検討 審判法	グループの技能習得状況を確認させ, 練習を工夫し作戦を考えさせる。 グループノートを活用し, 活動内容の振り返りを行わせる。 グループ内での課題が達成できるように, お互いがアドバイスできる雰囲気作りをさせる。 ルールや審判法を理解させる。	関: グループや仲間と協力して, 積極的に技能を高めようとする。 <活動内容チェック> 思: グループや個人の課題を理解し, ゲームに結びつく練習や作戦を考えることができる。 <グループノート・個人カード分析> 技: 身につけた技能を生かして, 練習やゲームができる。 <活動内容チェック> 知: ルールや審判法について理解できる。 <活動内容チェック>
四	3	4. 単元のまとめをする。 ・リーグ戦 ・評価活動	リーグ戦を行うためのルールやゲームの進め方を確認させる。 試合や結果に対して公正な態度がとれたかどうかを話し合わせる。 グループノートと個人カードを使って, 活動内容を振り返らせる。	関: 勝敗に対して公正な態度でのぞみ, ゲームを楽しもうとする。 <活動内容チェック> 思: グループの特徴を生かした作戦をたて, 練習やゲームができる。 <グループノート・個人カード分析> 思: 授業を通して自らの目標やチームの目標が達成できたか振り返ることができる。 <グループノート・個人カード分析> 技: 個人的・集団的技能を発揮して, ゲームの中で積極的に動くことができる。 <技能テスト・活動内容チェック> 知: 種目特性, ルールやゲームの進め方を理解することができる。 <定期テスト・活動内容チェック>

5. 本時 平成20年 10月 1日(水) 第5校時 第2次の6 体育館

(1) 本時の指導観

前時まで、パスやサービスの基本練習をリーダーを中心に練習方法を工夫しながら個人的技能を身につけるために意欲的に取り組んでいる。グループ練習の中で、自チームで1回から2回のパスをつないで、セッターへボールをつなぎ、相手コートへ返球する練習を取り入れている。しかし十分な技能が身につけていないことや声が不十分であるために、セッターへボールが繋がらず、相手コートへ返球することが難しい状態である。

そこで本時では、基本練習の中で構えやカバーリングについて確認し、今もっている技能を生かしてグループの仲間と協力して3回以内で相手コートへ返球することをねらいとする。そのためにはまず、本時の流れとめあてを確認させる。ここでは、個人的技能の習得状況の確認とグループが協力して練習できるような声かけの重要性和雰囲気づくりを意識させる。次に基本練習を行う。ここではパスがつながるためのコツやタイミングを意識させながら、練習が行えるよう支援する。さらにグループ練習を行う。ここではセッターへ2回以内でボールをはこぶことを意識させる。次に、簡易ゲームを行い個人やグループの課題を認識させる。最後に本時のグループ目標についての評価活動をグループで行い、次時のグループ目標を決めさせる。

(2) 主眼

相手からのボールをセッターにつなぎ、返球することができる。

(3) 準備

ホイッスル グループノート・個人カード(筆記用具) バレーボール 黒板 実技教科書

(4) 過程

学習活動・内容	準備	手だて< >と評価< >	形態	配分
1. 学習の準備をする。 ・集合、整列 ・号令走、ストレッチ、補強運動 ・挨拶、出席確認、健康観察 ・本時の流れとめあての確認をする。 <学習のめあて> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">セッターにボールをつなぎ 相手コートへ返球しよう</div> ・グループミーティング		大きな声を出し、意欲的に活動できるよう助言する。 出欠、健康観察、見学者、忘れ物を確認する。 本時のめあてを達成するために、具体的なアドバイスをする。 グループと個人の目標を確認させる。	一斉	10
2. 基本練習を行う。 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・アンダーハンドサービス ・サイドハンドサービス		グループ内の個人的技能を確認しながら、お互いにアドバイスさせる。 関：安全に留意し、積極的に活動しようとする。<活動内容チェック>	グループ	10
3. グループ練習を行う。 ・セッターへボールをつなぎ、相手コートへ返球する。		グループ内で技能を高めさせるためのアドバイスを活発に行わせる。 技：基本練習の成果をグループ練習で発揮することができる。 <活動内容チェック>	グループ	15
4. 簡易ゲームを行う。		声をかけあい、活発的なゲームを行わせる。	グループ	10
5. 本時のまとめと次時の予告を聞く。 ・グループミーティング ・全体での反省とまとめ ・次時の予告、挨拶		グループノートを活用し、グループ反省や評価を行わせる。	グループ	5

5. 本時 平成20年 10月 1日(水) 第5校時 第2次の6 体育館 (雨天時)

(1) 本時の指導観

前時までには、パスやサービスの基本練習を、リーダーを中心に練習方法を工夫しながら個人的技能を身につけるために意欲的に取り組んでいる。グループ練習の中で、自チームで1回から2回のパスをつないで、セッターへボールをつなぎ、相手コートへ返球する練習を取り入れている。しかし十分な技能が身につけていないことや声が不十分であるために、セッターへボールが繋がらず、相手コートへ返球することが難しい状態である。

そこで本時では、基本練習の中で構えやカバーリングについて確認し、今もっている技能を生かしてグループの仲間と協力して3回以内で相手コートへ返球することをねらいとする。そのためにはまず、本時の流れとめあてを確認させる。ここでは、個人的技能の習得状況の確認とグループが協力して練習できるような声かけの重要性和雰囲気づくりを意識させる。次に基本練習を行う。ここではパスがつながるためのコツやタイミングを意識させながら、練習が行えるよう支援する。さらにグループ練習を行う。ここではセッターへ2回以内でボールをはこぶことを意識させる。最後に本時のグループ目標についての評価活動をグループで行い、次時のグループ目標を決めさせる。

(2) 主眼

相手からのボールをセッターにつなぎ、返球することができる。

(3) 準備

ホイッスル グループノート・個人カード(筆記用具) バレーボール 黒板 実技教科書

(4) 過程

学習活動・内容	準備	手だて< >と評価< >	形態	配分
1. 学習の準備をする。 ・集合、整列 ・号令走、ストレッチ、補強運動 ・挨拶、出席確認、健康観察 ・本時の流れとめあての確認をする。 <学習のめあて> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">セッターにボールをつなぎ 相手コートへ返球しよう</div> ・グループミーティング		大きな声を出し、意欲的に活動できるよう助言する。 出欠、健康観察、見学者、忘れ物を確認する。 本時のめあてを達成するために、具体的なアドバイスをする。 グループと個人の目標を確認させる。	一斉	10
2. 基本練習を行う。 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・アンダーハンドサービス ・サイドハンドサービス		グループ内の個人的技能を確認しながら、お互いにアドバイスさせる。 関：安全に留意し、積極的に活動しようとする。<活動内容チェック>	グループ	15
3. グループ練習を行う。 ・セッターへボールをつなぎ、相手コートへ返球する。		グループ内で技能を高めさせるためのアドバイスを活発に行わせる。 技：基本練習の成果をグループ練習で発揮することができる。 <活動内容チェック>	グループ	20
4. 本時のまとめと次時の予告を聞く。 ・グループミーティング ・全体での反省とまとめ ・次時の予告、挨拶		グループノートを活用し、グループ反省や評価を行わせる。	グループ	5

満足度：5大変満足・4満足・3まあまあ・2ちょっと不満・1不満

授業	日付	今日の目標	反省	満足度	基礎基本プレイの到達度 (満足度と一緒に五段階で評価)		
					オーバーハンドパス	アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ
1					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
2					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
3					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
4					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
5					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
6					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
7					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
8					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
9					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
10					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
11					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	
12					オーバーハンドパス	アンダーハンドサーブ	
					アンダーハンドパス	サイドハンドサーブ	

1年 バレーボール 個人カード



1年 () 組 () 番 名前 ()

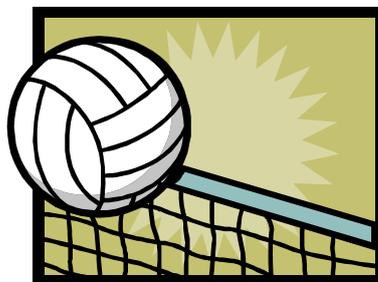
バレーボール

_____年 組

グループ名

メンバー

係	仕 事	氏 名
1 班 長	班のリーダー	
2 副班長	班長の補助	
3 ノート	グループノートの管理、提出	
4 ボール	ボールの準備・片付け	
5 ライン		
6 ゲーム	ゲームの準備（ホイッスル・得点板） ゲームの片付（ホイッスル・得点板）	



月 日 曜日 記入者 ()

ノート 評価	
-----------	--

1. 本時のめあて

--

2. めあてを解決するための練習内容・方法

練習計画	練習 コート図	<説明>
	練習 コート図	<説明>

3. ゲームの対戦結果とゲーム分析

対戦相手 ()班	対戦相手 ()班
対戦結果 (自:)対(相:)	対戦結果 (自:)対(相:)
ゲーム分析: 勝因(なぜ勝てたのだろうか)・敗因(なぜ負けてしまったのだろうか)	

4. 今日のチームのめあての解決度

十分達成 達成 やや達成 やや不達成 不達成

その理由

--

グループ目標

--

個人の記録

氏 名	自 己 評 価						課題の 達成度	反 省
	関心・意欲	態度	協力	工夫	技能	健康・安全		

[評価規準]

関心・意欲：意欲的に課題解決のための活動ができたか。

態 度：学習規律（遅刻・服装・忘れ物・私語など）を守り、活動できたか。

協 力：仲間と協力して学習ができたか。

工 夫：課題解決のための工夫や作戦の工夫ができたか。

技 能：バレーボールの技能（個人的技能、集団的技能、ゲームでの技能）は高まったか。

健康・安全：健康（健康状態の把握・準備運動）や安全（危険物・危険な行為など）に注意して活動できたか。

[評価基準] 5段階で評価しよう。

