

# 第1学年 保健体育科 学習指導案

日 時 2026 年 1 月 15 日 (水)  
第 5 校時 13:30～14:20  
対 象 第 1 学年 E 組 31 名  
会 場 ア リ ー ナ

## 1 単元名 球技（ネット型）バレーボール

## 2 単元の目標

- ・バレーボールの特性や技能の名称や行い方を理解するとともに、ボールの操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開することができるようにする。
- ・攻防などの自己の課題を発見し、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組みの工夫や自己の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えることができるようにする。
- ・球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとし、仲間の学習を援助しようとし、健康・安全に気を配ることができるようにする。

## 3 単元の評価規準

ア 知識・技能	イ 思考・判断・表現	ウ 主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①バレーボールの特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 ○技能 ②ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる。	①攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	①球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとし、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとし、仲間の学習を援助しようとし、健康・安全に気を配ることをしようとしている。

## 4 単元指導計画と評価計画（全10時間扱い）

時	目標	学習内容・学習活動	評価
1	バレーボールの基本的な技能を身につけ、今もっている力でゲームを楽しむ。	○オリエンテーション ・特性や成り立ち、技術を理解する。 ・学習の進め方を確認し、見通しをもつ。 ○簡易パスゲーム（2対2）	アー①②【観察・学習カード】 ウー①【観察・学習カード】
2		○オーバーハンドパス ○アンダーハンドパス	アー①②【観察、学習カード】

3		○基本練習 ○円陣パス	ア－①②【観察】
4	攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。	○基本練習 ○簡易ゲーム（3対3） キャッチなし、バウンドありのルールで行う。 ○ゲーム前に作戦、後に振り返りの話し合いをする。	イー①【観察】
5		○基本練習 ○サーブ ○簡易ゲーム（6対6） 手投げサーブ、キャッチなし、バウンドありのルールで行う。	イー①【観察】
6		○基本練習 ○本時までの練習を通して自己の課題を把握する。課題ごとにグループに分かれ克服するための練習をする。 6分間×2 (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ) ※2ローテするので自分で考えて選ぶ。 ○練習した課題をいかしたゲーム（6対6）	イー①【観察、学習カード】
7		○基本練習 ○簡易ゲーム（6対6） ・自己の課題の練習の成果を試すゲームの後に振り返りの話し合いをする。	ア－①【観察】
8		○基本練習 ○課題別チーム練習 ○簡易ルールでのゲーム ノーバウンドで得点した場合は2点のルールで行う。	ア－①【観察】 ウ－①【観察】
9		○基本技能の実技テスト オーバーハンドパス、アンダーハンドパスの実技テスト	ア－②【観察】

		を行う。 ○簡易ルールでのゲーム	
10		○バレーボール大会	ア－①②【観察】 ウ－①【観察】

## 5 生徒が主体的に学び続けるための工夫（協働的な学び）


- ・チームの作戦会議やグループ学習を通して、他者との意見交換からも刺激を受けたり、他者の動きを見て具体的に修正するべきところを伝えさせたりする。
- ・バレーボールの特性に触れさせながら、声を出し合い、協力してプレーすることで意欲を高めさせる。
- ・技術の習得とともに、集团的活動を通じて健全なコミュニケーション能力を育成することやバレーボールのパス・サーブなどの個人技能の習得にむけ、反復学習に取り組ませる。
- ・チームでのアドバイス学習や話し合い活動を通して、他者と意見交換をすることにより、自分の考えを修正させたり、新しい考えを発見させたりする。

## 6 本時の指導（全10時間中の6時間目）

### （1）本時の目標

- ・攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える。

### （2）本時の展開

	○学習活動 ◎主体的に学び続けるための視点	□指導上の留意点 ◆評価
導入 10分	○準備・挨拶 ○前回の振り返りを行う。 ○本時の目標を確認する。 ・自己の課題に気づき、その課題に応じた練習を行う。 ○本時の流れを確認する。 ○準備運動	□わかりやすく端的に伝える。     □怪我防止のために、準備運動を行うことを伝える。
展開 30分	○前時までの自分の基本技能を振り返る。  ◎次の3つの中から自分が課題だと思うものを選択し、同じ課題を選んだ者同士で練習をしながら互いにアドバイスを送りあう。  ①オーバーハンドパス ②アンダーハンドパス ③サーブ ○練習した内容を生かし、簡易ルールで6対6のゲームを行う。	□課題に応じた取り組みができているか指導を行う。 □適切な選択ができていない生徒に対して助言を行う。 □同じ課題を選んだ者同士で積極的にコミュニケーションを取らせ、自己の課題を把握するよう助言する。 ◆イー①【観察、学習カード】
まとめ 10分	○片付け ○本時の振り返りを行う。 ○挨拶	□安全に留意して行わせる。 □各自が学習カードに成果と課題を記入する。