

# 第3学年 保健体育科 学習指導案

日 時 2025 年 6 月 25 日 (水)  
第 5 校時 13:30～14:20  
対 象 第 3 学 年 C 組 34 名  
会 場 校庭 (雨天時：アリーナ)

## 1 単元名

「E 球技」 ソフトボール (ベースボール型)


## 2 単元の目標

- ・ 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技能の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができるようにする。
- ・ 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防を展開することができるようにする。
- ・ 攻防などの自己のチームの課題を発見し、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ことができるようにする。
- ・ 球技に自主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する、作戦などについての話し合いに参加しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保す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
<b>【知識】</b> ① 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 <b>【技能】</b> ② 安定したバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と連携した守備などによって攻防を展開することができる。	① 攻防などの自己やチームの課題を発見し、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 ソフトボールに自主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する、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどをして、健康・安全を確保したりしている。

## 4 単元指導計画 (全7時間扱い)

時	目標	学 習 活 動	評価
1	ソフトボールの基本的なルールと安全なプレー方法を理解し、捕球、投球、打撃の基礎動作を復習する。	・ ベースボール型のルールを知る ・ 捕球、投球、打撃の復習	アー①【学習カード、観察】 イー①【学習カード】
2	 ルールの理解を深めたり、技能を高めたりして試合ができるようになる。 個人の目標を達成するため	・ 個人練習 → 自己の課題に応じて、捕球、打撃の練習を行う → 設定された場から選択して取り組む	イー①【学習カード】 ウー①【観察】

	に、自らの課題を明確にし、毎時間、課題解決に向けた個別の	・ 振り返り（選択した練習が適していたかなど）	
3	目標を設定して取り組む。	・ 個人練習 ・ 審判の方法を学習する ・ 3 チームゲーム（試合→試合→審判・記録） ・ 振り返り（個人の課題について考える）	アー②【記録カード】 イー①【学習カード】
4 本 時		・ 個人練習 ・ 審判の方法を確認する ・ 3 チームゲーム（試合→試合→審判・記録） ・ 振り返り（個人の課題について考える）	アー②【観察、記録カード】 ウー①【学習カード】
5	前時までの3チームゲームで得られた課題を個人またはチームで改善し、試合に向けた技能を強化する。	・ 個人練習 ・ 練習計画に基づいた練習（前時に立てた案を実践） ・ 振り返り（個人の課題について考える）	イー①【学習カード】 ウー①【観察、学習カード】
6	これまで学習した技能と作戦を実際の試合で発揮し、チーム内でのコミュニケーションと役割分担を意識してプレーする。	・ 3 チームゲーム ・ 振り返り（練習の成果を確認、次回の個人目標の設定）	アー②【記録カード】 イー①【学習カード】
7	試合を通してチームの戦術の理解を深め、状況判断力を高めるとともに、試合後の振り返りで課題や成長を確認する。	・ 3 チームゲーム ・ 振り返り（まとめ）	アー①【記録カード】 イー①【学習カード】

## 5 生徒が主体的に学び続けるための工夫（個別最適な学び）



- ・ 技能レベルに応じた練習メニューの多層化

捕球、投球、打撃の基本技能について、練習メニューを複数設定し、生徒に自ら選択させることで、達成感を得ながら技能をのばすことができる。

- ・ 個人目標の設定と振り返り

「送球の安定」「打球を前に飛ばす」など、それぞれが自分の課題に応じた目標を決め、毎時の終わりに「達成できたことや改善点」を簡単に記録し、自分で次の学習の見通しをもたせるようにする。


## 6 本時の指導（全7時間中の4時間目）

### （1）本時の目標

- ・ ルールの理解を深めたり、技能を高めたりして試合ができるようにする。

### （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	○本時の目標・内容を確認する。	□適切な振り返りができるように意識させる。
7 分	○審判の方法を確認する。 ○準備運動を行う。	□怪我の予防、リスク管理を徹底するように伝える。

<p>展開 33分</p>	<p>&lt;主体的に学び続けるための学習活動&gt; </p> <p>◎個人練習（10分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自の課題（捕球、投球、打撃）を改善するための活動に分かれて取り組む。</li> </ul> <p>例）捕球：ゴロ捕球が苦手な生徒は向かい合ってゴロを転がしてもらい、送球まで行う。 フライ捕球が苦手な生徒はテニスラケットとテニスボールを使い、フライ捕球の練習をする。</p>	<p>□メニューの選択は根拠をもって行わせる。</p> <p>□練習している様子を観察し、練習内容が効率的ではない場合、アドバイスを伝える。</p> <p>◆アー②【観察、記録カード】</p>
	<p>○3チームゲーム（18分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Aチーム：試合（攻撃）</li> <li>・Bチーム：試合（守備）</li> <li>・Cチーム：審判&amp;記録</li> </ul> <p>※5分でローテーションする。</p>	<p>□個人練習で意識して取り組んだことを試合でも意識するように呼び掛ける。</p> <p>□移動を素早くし、交代に時間がかからないよう指示する。</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>○片付けを行う。</p> <p>○本時の振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考える。</li> </ul> <p>○あいさつ</p>	<p>□個人の課題について自分で考えたり、意見を出し合ったりしながら考えさせる。</p> <p>◆ウー①【学習カード】</p> <p>□体調不良者がいないか確認する。</p>