

保健体育科（体育） 学習指導案

府立狭山高等学校

1. 日 時 平成30年9月18日（火）第6時限 14時15分～15時05分
2. 場 所 本校グラウンド南側「ハンドボールコート」
3. 学年・組・教科（科目） 第1学年1・2組・女子（44名）
4. 単元（題材）名 球技（ゴール型）『 ハンドボール 』
5. 単元（題材）の目標
 - ・自己のコントロールと、他者とのコミュニケーション能力を育てる。
 - ・ハンドボールを通じて、“チームプレー”できるようになる。
 - ・ハンドボールの空いているスペースを狙う楽しさや、仲間と協力する面白さを感じながら意欲的に取り組もうとしている。
6. 教材観
ハンドボールは、相手チームのゴールへシュートし、ボールがゴールに入れば得点になる。空いているスペースを狙い、パスし合い、ボールの攻防をすることで、ゴールを狙う。そのため、空いているスペースをめぐる攻防に楽しさがある。さらに発展できれば、空いているスペースを作り出すために相手を前後左右に揺さぶることの面白さも得ることができる運動である。
7. 生徒観
※省略
8. 指導観
準備や片付けの時に、こちらから指示を出すのではなく、生徒自身で気づき、行動ができるようにしたい。生徒が積極的に動くことができるようにこちらから指示を出すだけではなく、生徒同士で指示を出し合ったり、合意形成したりすることができる機会を与えるようにする。良い動きをした部分や、取り上げたいことがあれば全体共有するようにしたい。生徒たちがチームで戦術をアレンジしたり、作戦を考えたりすることができるように、戦術を教授する場面と、話し合う場面を使い分け、指導していきたい。
9. 単元の評価規準（評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料【高等学校 保健体育】）

A 関心・意欲・態度	B 思考・判断	C 運動の技能	D 知識・理解
①作戦などについての話合いに貢献しようとしている。 ②互いに助け合い教え合おうとしている。	①提供された作戦や戦術から自己のチームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。 ②作戦などの話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。	①ゴール前への侵入などから攻防を展開するための安定したボール操作と空間を作り出すなどの動きができる。	①技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ②試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

*○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12時間）

時	生徒が学習する内容	評価規準【評価方法】
1	オリエンテーション、用具の準備の仕方、ハンドボールの特性	◎D① ○C①
2	ボール慣れ、パス①【相手への思いやり、健康・安全への配慮を含む】	○A②
3	パス②【ランニングパス】 シュート①【ランニングパスから】	◎C①
4	チームワーク①【3クロス】 シュート②【3クロスから】	◎C① ◎A②
5	チームワーク②【3対2】 シュート③【3対2から】	◎B①【観察による】 ○C①
6	ディフェンスを考える、ゴールキーパーのやり方	◎D① ○C①
7	チームワーク③【4対3】 シュート④【4対3から】	○A①
8	5対5①（オールコート）	○B② ◎C①
9	5対5②（オールコート）	◎B①②
10	ゲーム①	◎D② ○C①
11	ゲーム②	◎A①
12	ゲーム③、技能テスト	○B① ◎C①

11. 本時の展開

(1) 本時の目標

- ・プレーの流れを考えたリズムカルなパスワークによるチームプレーをアレンジできる。【B思考・判断】
- ・基本動作に基づいた全身での投球動作とフットワークをすることができる。【C運動の技能】

(2) 本時の評価規準

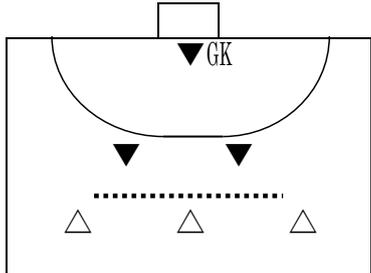
- ・【B①】提供された作戦や戦術から自己のチームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。
- ・【C①】ゴール前への侵入などから攻防を展開するための安定したボール操作ができる。

(3) 本時の準備物

- ・ゴール(2個)、防球フェンス(8枚)、ハンドボール [2号ボール] (22個)、筆記用具、笛

(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】
15分 導入	<p>☆体育委員は活動場所と準備作業の指示をする。</p> <p>○準備運動(「体ほぐしの運動」含む)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング 300mトラックを3周走る。 声出し・足並み・整列 ・整列 クラス別4列横隊 ・挨拶 気をつけ一礼ー「お願いします」 ・点検 手の爪の長さを確認する。 ・点呼 呼名されたら返事をする。 ・注意 用具の移動 ボールの管理 <ul style="list-style-type: none"> ・本時の授業内容を知る。 ・準備体操でラジオ体操第1をする。 ・柔軟体操を2人一組で行う。 肩入れ(下半身後面伸展) 体側(体側部伸展) 全身(体前面部伸展) ・補強運動をする。 上体起こし(腹筋運動30回) 腕立て伏臥(腕屈伸運動30回) 上体反らし(背筋運動30回) スクワット(膝屈伸運動50回) ・300m走をする。 全員一斉にスタート 全力疾走 タイム測定 	<p>☆導入の指示は、できるだけ体育委員の指示で動くことができるようにする。 ☆貴重品を籠等に集めて生徒から見える所に置く。</p> <p>○準備運動(「体ほぐしの運動」含む)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意欲的な声出し、リズムカルで揃った足並み、縦横乱れない列の3つのポイントを指導する。 ・緊張感を持って行うようにさせる。 ・元気で爽やかな挨拶、元気がなければやり直しさせる。 ・爪の長さ(指から出ない長さ)を確認する。爪が長い者は指導を行う。 ・出欠点呼をし、体調を確認、観察する。 ・見学理由や見学方法は事前申し出の際に指示を出す。 ・授業の流れを大まかに説明する。 ・多くの筋肉と関節をゆっくりと動かしたり、伸ばす部位を意識し、ゆったりと行ったりできるようにする。 ・後頭部の手を離さず、確実に行うことができるようにする。 ・肘角90°曲げに挑戦させる。 ・胸と太股を地面からできるだけ上げるようにする。 ・胸を張り、膝を前に出さずにフルスクワットをさせる。 ・体育委員には、一番遅い者に速さを合やす号令をかけるように指示を出す。 ・けが等により実施不可の者は他の種目を行うことができるようにする。 ・事前にコースの確認と整備をする。 ・体調不良やけがしている者に別メニューの指示を出す。 ・タイム測定は、走れない者が行うことがある。 ・本時の体調に合わせた全力スピードで行うようにさせる。 ・タイムランクを意識させる。 ・クーリングダウンの指示をする。 ※「A～Iのタイムランク」を意識 A～54秒、B～59秒、C～64秒、 D～69秒、E～64秒、F～74秒、 G～84秒、H～89秒、I90秒～ 	
33分 展開	<p>○準備活動【5分】</p> <p>①コート of 準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールをコート of ポイントに合わせて設置する。 ・ゴールの後方へ防球フェンスを4枚設置する。 	<p>○準備活動【5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールやフェンスを移動させる際は転倒に注意させる。 ・ゴールの種類を指示する。 ・ゴールの後方約1mに防球フェンスを設置させる。 ・フェンスの間は、隙間を空けないようにする。 	

	<p>②ボールの準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組に2号ボール1個を用意する。 <p>③ホイッスル合図の確認をする。</p> <p>※1回…動きを止めて注目 2回…その場に座る 3回…集合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・2人の内1名がボールを取りに行き、他の1人が位置取りをするようにさせる。 <p>☆ホイッスルの鳴る回数で行動できるよう指示する。</p> <p>※1回…動きを止めて注目 2回…その場に座る 3回…集合</p>	
	<p>○主運動【25分】</p> <p>①キャッチボールをする。 ショートパス 3m間隔（手首―肘―肩―腰） ↓ ミドルパス 10m間隔（全身を使って） ↓ ロングパス 20m間隔（ステップ踏んで） ↓ ショート 30（3m間隔でその場ジョグで速いパスを30本）</p> <p>②ランニングパスからシュート（ジャンプシュート）をする。 ※2メン（2人組）でショートパスをしながらシュートへつなげる。</p> <p>③3クロスからシュート（ジャンプシュート）をする。 ※3メン（3人組）でパスをした者の後を回って前へ出ることを繰り返しながらシュートへつなげる。</p> <p>④3対2+1をする。【本時の挑戦】 オフェンス(△)3人に対してディフェンス(▼)2人+ゴールキーパー(▼GK)1人による攻防をする。</p> 	<p>○主運動【25分】</p> <p>①キャッチボールをさせる。 ・2人組で活動させる。 ・頭部と同じか、高い位置で投球させる。 ・人差し指と中指でのスナップを効かせるようにさせ、両手の掌全体で捕球するようにさせる。 ※「挟み捕球」は禁止させる。 ・積極的に直線的なパスをするように指示し、20mをめざすように指示する。 ※ループパスではなく、直線的なパスになるように指示をする。 ・素早い動作でリズムカルにパスするとともに両手キャッチ、片手パスができるように指示をする。</p> <p>②ランニングパスからシュート（ジャンプシュート）をさせる。 ・2人組で活動させる。 ・できるだけ素早い動作で確実に行うように指示をする。 ・パスをした後の動きに意識をさせる。 ・移動の速さを高める。 ※時間が無ければ2メンランパスは省略</p> <p>③3クロスからシュートをさせる。 ・3人組で活動させる。 ・クロスプレーを理解させる。 ・投球後の移動を意識させ、正確で力強いパスができるようにする。</p> <p>④3対2+1をさせる。 ・6人組で活動させる。 ・2ヶ所のハーフコートにクラスを分け、3人組を作るように指示する。(③3クロスの組を基本とさせる。) ・3人のパスワークによりディフェンスの隙を作りシュートにつなげることができるようになる。 ・得点できなかった場合ディフェンスは退場、オフェンスの内1名はキーパーに、2名はディフェンスをするように指示する。得点できた場合はディフェンスは継続させ、オフェンスは次のチームが行うように指示を出す。 ・ゴールキーパーの説明を忘れず行う。 ※オフェンス3人で作戦等の相談ができることをめざし実行させる。</p>	<p>【B①】 観察 互いに不備な所を指摘し合い、的確な助言をしている。</p> <p>【C①】 安定したボール操作ができる。 素早いボールコントロール（捕球・投球）ができる。</p> <p>【C①】 ジャンプシュートができる。</p> <p>【B①】 観察 システムを理解し、プレーについてメンバーで打ち合わせをし、作戦や戦術等の相談ができたり、選んだりしている。</p> <p>【C①】 システムを理解し動きながらのパスができる。 積極的にシュートを打つことができる。 シュートに対して意識してディフェンスができる。</p>
	<p>○片付け【3分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールとフェンスの撤去をする。 ・ボールの確認と収納をする。 	<p>○片付け【3分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・素早い作業への取組みができるようにする。 ・丁寧な作業ができるようにする。 	
<p>2分 ま と め</p>	<p>○本時のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・努力できた所、できなかった所を確認する。 <p>○次回の予告を受ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・服装を整え、挨拶を行う。 ・教員の指示を聞いてから解散する。 	<p>○本時のまとめと次回の予告</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの確認を行う。 ・どの攻撃パターンがやりやすかったのか、どのフォーメーションが守りやすかったのかを振り返る。 ・良い動きをしていたグループの例を上げ、全員で共有する。 ・貴重品の返却を行う。 	

「観点別評価の判断基準」の設定

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
B①	連続性のある動きでプレーをアレンジし、実践できる。	課題に対してチームで作戦をアレンジしている。



C 指導の手立て
ボールを持っていない人の動きを考えるように声かけをする。