

保健体育科学習指導案

日 時 令和 7 年 10 月 31 日 (金)
第 5 校時 13 : 10 ~ 14 : 00
クラス 1 年 5・6 組男子 33 名
場 所 グラウンド (雨天時大体育館)
指導者 荒 木 康

1. 単元名 球技 (ゴール型) アルティメット

2. 単元の目標

- 状況に応じて多様なスローやキャッチを正確に使い分け、空間を効果的に活用したプレーができるようにする。(知識・技能)
- チームの課題を発見し、効果的な作戦や練習方法を自ら提案・説明することができる。(思考・判断・表現)
- 課題に粘り強く取り組み、他者の意見を取り入れながら学び直しや改善を重ねている。(主体的に学習に取り組む態度)

3. 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
A (高い達成)	状況に応じて多様なスローやキャッチを正確に使い分け、空間を効果的に活用したプレーができる。	チームの課題を発見し、効果的な作戦や練習方法を自ら提案・説明できる。	課題に粘り強く取り組み、他者の意欲を取り入れながら学び直しや改善を重ねている。
B (標準的達成)	基本的なスローやキャッチができ、空間の使い方に一定の理解が見られる。	与えられた課題に基づき、作戦や練習方法を考えることができる。	課題解決に向けて努力し、他者との協力に取り組もうとしている。
C (基礎的達成)	スローやキャッチが安定せず、プレーの目的が不明確である。	課題を理解するにとどまり、自らの考えや説明が不十分である。	課題に消極的で、学び直しや他者との協力がほとんど見られない。

4. 指導に当たって

(1) 教材について

アルティメットはアメリカンフットボールとバスケットボールの要素を融合した競技である。

フライングディスクを用いるため、飛行特性を理解すれば、比較的容易にパスが成立し、運動が苦手な生徒でもゲームの楽しさを味わいやすい。正式なコートは100×37mと広く、スピードと持久力を必要とするスポーツである。また、「接触禁止」や「セルフジャッジ」といったルールを通して、フェアプレーの精神を学ぶことができる。近年は男女混合での実施例も多く、体育教材として現在注目されている。

(2) 生徒について

1年生普通科5・6組男子33名の講座である。全体的に明るく活発で、運動の得意不得意にかかわらず意欲的に参加する姿が見られる。授業を重ねるごとにディスク操作が上達し、チームプレーの面白さを実感している。

(3) 指導について

本単元では、基礎練習よりも試合を中心とした展開とし、実践の中で課題を発見・改善できる構成とした。また、前時の試合を振り返ってチームで練習メニューを考え、実践する活動を取り入れる。教師の指示を最小限にし、発問を工夫して生徒の主体的な学びを促す。安全面への配慮とともに、コミュニケーションを重視し、仲間の意見を尊重し合う学びの場をつくる。

5. 単元計画

時限	学習内容
1	基本的なルールの説明、各種パスの練習
2	簡易ゲーム（3人制） 20m×10m
3	チーム練習 リーグ戦（5人制） 60m×20m
4	チーム練習 リーグ戦（5人制） 60m×20m
5	チーム練習 リーグ戦（5人制） 60m×20m
6	チーム練習 リーグ戦（5人制） 80m×30m
7	チーム練習 リーグ戦（5人制） 80m×30m

6. 本時について

(1) 本時のねらい

前時の試合で見つけた課題をもとに、チームで練習方法を考察・実践し、その成果を試合で発揮できるようにする。また、試合の振り返りを通して新たな課題を発見し、次戦に向けた練習方法や作戦を自ら提案できるようにする。

(2) 準備物

学習カード、ストップウォッチ、電子ホイッスル、ビブス、ディスク、コーン、筆記用具

(3) 本時の展開

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価方法
導入 15分	○準備運動 体操、補強運動	・体育委員を中心に元気よく行う ・怪我をしないように丁寧に行う。	

	<p>○挨拶、出欠確認、健康観察</p> <p>○本時の流れの説明</p> <p>① チームでの課題練習</p> <p>② ゲームⅠ・Ⅱ</p> <p>③ 次戦に向けての作戦</p>	<p>・体調不良者や見学者の確認をする。</p> <p>・チームごとに整列し、本時の流れを説明する。</p>	
	<p>☆前時の試合の反省からチームの目標と練習を確認しよう！</p>		
	<p>○チームの課題練習 (前時の反省を踏まえる)</p>	<p>・チームで考えた練習メニューを行う。(*ワークシート)</p> <p>・安全に配慮し、2チームで1つのコートを使用する。</p> <p>・教師は見守りながら助言する。</p>	<p>チームの課題を理解し、練習方法を主体的に工夫しているか (思考・判断・表現)</p>
展開 30分	<p>○細かいルールの再確認</p> <p>○ゲームⅠ (60×20m) 3コート同時展開</p> <p>○休憩&ゲームⅠの振り返り</p>	<p>・前回までの試合で出てきたルール上の疑問点を再確認する。</p> <p>・フェアプレーの意識を重視し、接触防止を徹底。</p> <p>・水分補給をして休憩する。</p> <p>・ゲームⅠの振り返りを簡潔に行い、改善点を確認。</p>	<p>空間を活用し、効果的なパスやキャッチを行えているか (知識・技能)</p>
	<p>☆チームの課題がどの程度改善されているか？</p>		
まとめ 5分	<p>○ゲームⅡ (対戦変更)</p>	<p>・</p>	
	<p>○ゲームⅠ・Ⅱの振り返り</p> <p>・チームで集まり、試合を振り返り、成果と課題を確認。次戦への作戦・練習内容を提案。</p>	<p>・ワークシートを用い、全員が意見を出し合えるように支援する。</p>	<p>試合を分析し、次の課題や改善案を自ら考えているか (思考・判断・表現)</p>
	<p>☆うまくいったことは？ 新たな課題は何？</p>		

7. ご講評