

保健体育科学習指導案

日 時：平成 29 年 6 月 15 日(木) 4 時間目

場 所：第 一 体 育 館

実施学級：5 年 1 組 (男 子) 15 名

指導教官：[redacted] 先生

実 習 生：[redacted]

1. 単 元 名 バスケットボール (球技・ゴール型)

2. 単 元 観

バスケットボールはゴール型の競技で、5名の競技者からなる2つのチームが、個人的・集団的技能による攻防を展開し、限られた時間内に多くのシュートを決めることによって、勝敗を競うところを楽しむことや喜びを味わうことのできる競技である。また、走る・止まる・跳ぶ・投げるなどの多様な動きを必要とするので俊敏性・瞬発力・持久力などの総合的な身体能力が養われる。更に相手との接触が多いため、公正な態度や安全への留意も要求される競技である。

3. 生 徒 観

明るく活発な生徒が多く、全ての生徒が運動部に所属している。また、球技を専門としている部活動に所属している生徒が多くボール感覚に優れている。

バスケットボールに対する興味・関心は非常に高く、積極的に取り組むことができると考えられる。また、仲間への励ましやアドバイスも主体的に行うことができ協力して活動が出来る。しかし、授業中に集中力を欠いてしまう生徒や、集中しすぎて周囲に対する注意が欠ける生徒が数名見受けられる。

4. 指 導 観

生徒はボールに気を取られてしまい、説明を聞くことを怠る可能性が高い。説明や指導に関しては大きな声で生徒が聞きやすい環境を作ることを留意しなければならない。また、捻挫や突き指などの怪我の恐れもあるので、準備運動及び補強運動は正確に指導する必要がある。

毎時間目標を明確に設定することでその目標を達成することの喜びや楽しさを実感できるようにする。更に個別に練習できる環境を作り、個人で技能を改善し高める過程を通して PDCA サイクルの考え方を身に付けさせたい。

5. 単元目標

(1)運動の技能

状況に応じたボールコントロールと、連携した動きによって空いたスペースを作ることや、そのスペースへ侵入し攻防を展開することを修得する。

(2)運動への態度

主体的に取り組み、フェアなプレーを大切にしようとする公正性、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする責任感、合意形成に貢献しようとする協調性などを育む。また、健康を保持し安全を確保することができるようにする。

(3)運動の知識・思考・判断

技能の名称、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するために取り組み方を工夫する。

6. 単元計画 全 9 時間

時	テーマ	内容
1	バスケットボールの特性を学ぶ	バスケットボールの特性を理解し運動に慣れる
2	基礎的な動作を学ぶ(1)	ドリブル・パスの基礎を学ぶ
3	基礎的な動作を学ぶ(2)	シュートの基礎、ディフェンスの役割を学ぶ パスを活用して試しのゲームをする(4分×2)
4	基礎的な動作を活かした ミニゲーム【本時】	パス・シュートの応用を学ぶ アウトナンバーの攻防(3対2)
5	基礎的な動作を活かした ミニゲーム	アップ(パス練習、ドリブル練習、シュート練習) アウトナンバーの攻防(3対2)
6	通常ルールでゲーム	アップ(パス練習、シュート練習) ルールの再確認 ゲーム(5分×2)
7	チームを作りリーグ戦(1)	アップ(チーム内でパス練習、シュート練習) リーグ戦(5分×3)
8	チームを作りリーグ戦(2)	アップ(チーム内での課題練習) リーグ戦(5分×3)
9	チームを作りリーグ戦(3)	アップ(チーム内での課題練習) リーグ戦(5分×3)

7. 本時の指導

(1) 本時の目標

- ・仲間と連携した動きから得点を狙うことができる。
- ・アウトナンバーの攻防について理解を深めることができる。
- ・ルールやマナーを守り、練習の取り組み方について考えることができる。
- ・運動の行い方に留意し、安全に気を配ることができる。

(2) 準備物・資料等

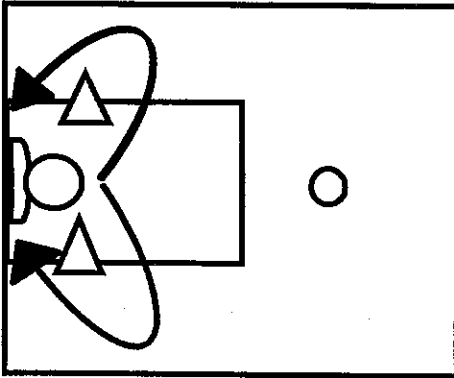
バスケットボール8球、マーカー16個、笛1個、タイマー1個、ゼッケン16枚
ホワイトボード1台、黒・赤マジックペン各1本ずつ

8. 本時の展開

時間 過程	学習活動	指導及び指導上の留意点・評価
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○集合、整列 ○挨拶 ○人員報告 ○忘れ物の確認 ○準備運動(ラジオ体操第一)を行う <ul style="list-style-type: none"> ・手首、足首のストレッチを行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・四列横隊で集合させる。集合は素早く行動させる。 ・服装を整えさせ、整然とした姿勢で挨拶をするように促す。 ・点呼をさせ人員を確認する。 ・安全の為、時計の外し忘れなどがいないか確認する。また忘れ物の確認をする。 ・大きな声で体操に取り組むように指導する。 ・捻挫や突き指防止の為、念入りに行うように指導する。
30分	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の説明 <ul style="list-style-type: none"> ・ホワイトボードの前に集合する ○セットシュートの説明 <ul style="list-style-type: none"> ・Dコートに集合する <p>(10. 体育館の見取り図参照)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の流れを確認し、スムーズに授業を行えるようにする。(*板書計画1参照) <p>【示範】セットシュート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セットシュートは、額の上でボールをセットし、ボードの四角の枠の中にボールを当てるように意識して行うように指導する。

○セットシュートの練習

- ・各コートへ移動する



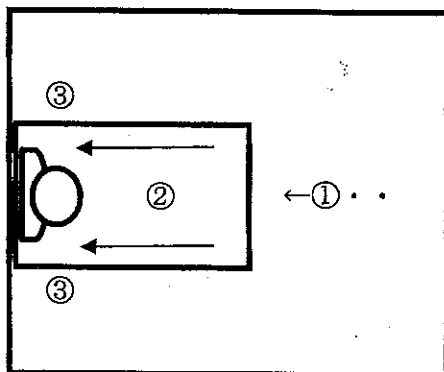
(○は生徒の待機位置、△はマーカ-の配置位置。矢印は生徒のドリブル方向を表す。)

○レイアップシュートの説明

- ・Dコートに集合する
- (10. 体育館の見取り図参照)

○レイアップシュートの練習

- ・各コートへ移動する



[※①、②、③(どちらかに1人)は生徒の位置、矢印はパスの進行方向を表す。]

- ・①→②→③の順に回る

- ・示範後、素早く各コートへ移動し、セットシュートの練習に移行させる。

- ・マーカ-を2つ置き、左からのセットシュート後、右のマーカ-をゴールから見て内側からドリブルをし、反対も同じように行うよう指導する。

- ・20秒で交代をさせるため、タイマーでプログラムタイマ- (20秒) に設定する。

【示範】レイアップシュート

- ・レイアップシュートでは、1、2のステップを大きくすることを意識させ、リングの手前にボールをそっと置くように意識して行うように指導する。

- ・すべての生徒が見やすいように半円になり座らせて行う。但し、後方の生徒には立って観ても良いと指導する。

- ・示範後、素早く各コートへ移動し、レイアップシュートの練習に移行させる。

- ①の役割・・・②にパスを出し、矢印の方向に走りながら②からパスを受けレイアップシュートをする。

- ・走りながらパスを受ける際、どこにパスを出して欲しいのか空いたスペースに手で示すことや、「前にパス」などのように言葉で表現するように指導する。

- ②の役割・・・①からパスを受けどちらかの矢印にパスを出す。

- ・パスを出す際、①の生徒がパスを受け取りやすいように、空いたスペースにパスを出すように指導する。

- ③の役割・・・①のシュート後、こぼれ球を捕球する。

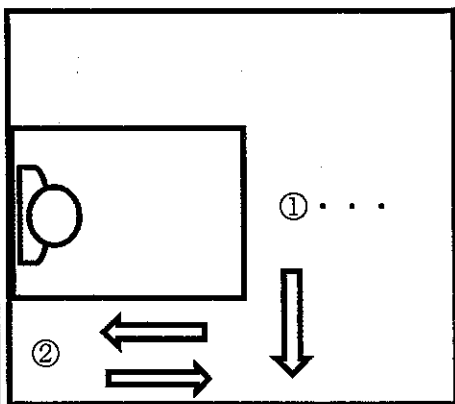
- ・①の生徒がシュートを打った後のこぼれ球を補給する役割なので①の生徒から1m程度離れるように指導する。

○フリースロー練習

フリースローを用いた
シュートゲーム説明
・Dコートに集合する

○フリースローの練習

・各コートへ移動する



(①、②は生徒の位置、・・・は生徒
の並びを表し、矢印は生徒の進行
方向を表す。)

(10. 体育館の見取り図参照)

○シュートゲーム

・3分間実施する

○アウトナンバーの説明

・ホワイトボードの前に四列横隊で
集合する

【示範】フリースロー

- ・フリースローラインからセットシュートをする際は膝を軽く曲げ、額の上にボールをセットし体全体でシュートすること意識して行うよう指導する。
- ・一列に並び、一人ずつシュートを打つように指導する。
- ・示範後、素早く各コートへ移動させ、フリースロー練習に移行させる。

①の役割・・・フリースローラインに並びシュートを打つ
・膝を軽く曲げ、体全体を使ってシュートするように指導する。

②の役割・・・①のシュート後のこぼれ球を捕球する
・①がシュートを打ち終わったボールの捕球の為にゴールの左側に立ち、ボールを拾ったら①の位置に戻るよう指導する。

【ルール】

- ・制限時間(3分間)内でシュートを打ち続け、最終的に何本入ったのかを競い合う。
- ・安全の為、シュートを打ち終わり、②の生徒がボールを捕球した後に次の①の生徒がシュートを打つように指導する。
- ・時間終了後、腰を下ろさせ各班全員のシュートの入った本数を合わせ発表させる。

・素早く集合させるように声かけをする。
・アウトナンバーとは、オフェンスの人数がディフェンスの人数より上回ることであると理解させる。
(*板書計画2参照)

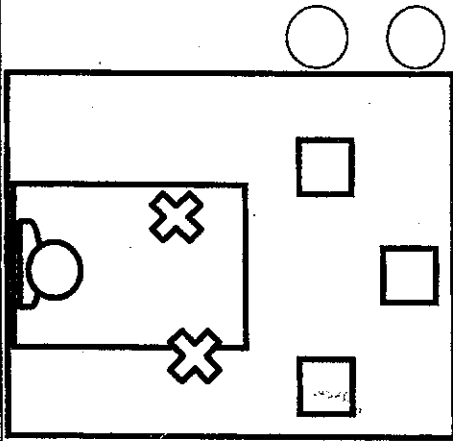
・実際、アウトナンバーから得点につながるケースが多いことを生徒の授業の経験から理解させ、アウトナンバー攻防を深めることの重要性を理解させる。

○ 3 on 2 の説明

- ・板書を見て、説明を聞く
- ・ルールを確認する
(*板書計画3参照)

○ 3 on 2

- ・各コートへ移動する



(□はオフENSEの生徒、×はディフェンスの生徒の位置の例を表している。右上の○は待機している生徒を表す。)

- ・生徒に分かりやすいようにするために、左記にある図をホワイトボードに板書し、説明をする。

(*板書計画3参照)

- ・各班7~8人いるのでオフENSEとディフェンスの半々に分けさせる。

- ・説明後、素早く行動させ、3 on 2 の練習に移行させる。
- ・待機している生徒は安全の為、必ずコートの外で立って待機するように指導する。
- ・空間に走り込む動作や空いたスペースにパスを出すよう指導する。
- ・攻守交代を笛で指示する。

5分

○片付け

○振り返り

○挨拶

- ・バスケットボールの個数やビブスの整理整頓を体育委員に確認させる。

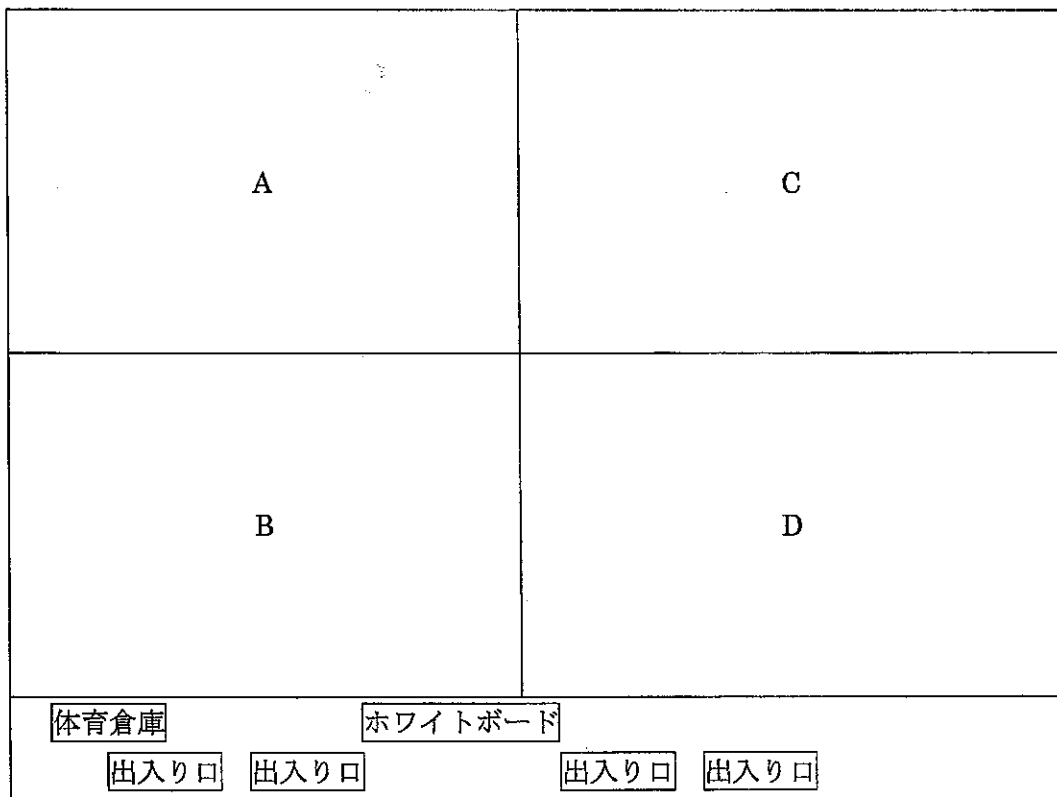
- ・本時の目標に対しての総評、バスケットボールの楽しさを伝える。

- ・服装を整えさせ、整然とした姿勢で挨拶をするように促す。

9. 板書計画

<p>1</p> <p>今日のテーマ</p> <p>仲間と連携した動きから得点を狙おう</p> <p>○セットシュート</p> <p>○レイアップシュート</p> <p>○フリースロー、ミニゲーム</p> <p>3 on 2</p>	<p>2</p> <p>アウトナンバーとは</p> <p>ディフェンスよりオフENSEの人数の方が多くなること</p>	<p>3 on 2 のルール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスを 5 回通してからシュート ・2 回シュートが入る <p style="text-align: center;">or</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 回ディフェンスがボールを保持したら交代 ・途中で攻守交替をする
--	---	--

10. 体育館の見取り図



(※A,B,C,D は各コートの場所を表している)