

保健体育科（保健）学習指導案

対 象：秋田県立新屋高等学校 2年D組 31名

日 時：平成30年9月14日(金) 3校時

場 所：2年D組教室

授業者：小森美希

1 単 元 名 生涯を通じる健康『中高年期と健康』（使用教科書：大修館書店 最新高等保健体育）

2 単元の目標 生涯の各段階においては、健康にかかわるさまざまな課題があり、それに対応して、個人や社会に求められる能力や機能も異なっている。生涯にわたって健康を保持増進するために、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりがかかわっていることを理解し、現在及び将来の生活において、自らの健康管理や健康的な生活行動の選択が実践できるようになるための資質や能力を育成する。

3 単元と生徒

（1）教材観 健康寿命を伸ばし、いかに健やかに充実した中高年期を送ることができるかが重要になってきている。高齢者の暮らしを支える取り組みや、すべての人が暮らしやすい社会づくりのために施設や環境を整備するなどの取り組みが進められていることについて理解できるようにする。

（2）生徒観 真面目な生徒が多く、落ち着いた雰囲気です授業に取り組むクラスである。男子生徒が10名と少なく消極的なため、発言しやすい環境設定が必要である。

（3）指導観 高校生にとって、健康への不安や、日常生活の不自由さを感じることはあまり多くはない。実際の社会においてどのような工夫がなされているのか、その工夫が多くの人を暮らしを支えているということについて、身近な場所や物を活用しながら理解させたい。

4 指導計画 第2単元 生涯を通じる健康（20時間） ア 生涯の各段階における健康（13時間）
 1. 思春期と健康（2時間）
 2. 性への関心・欲求と性行動（2時間）
 3. 妊娠・出産と健康（2時間）
 4. 避妊法と人工妊娠中絶（3時間）
 5. 結婚生活と健康（2時間）
 6. 中高年期と健康（本時2／2時間）

5 単元の評価規準

関心・意欲・態度（A）	思考・判断（B）	知識・理解（C）
中高年期と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	中高年期と健康について、学習したことを個人及び社会生活や事例などと比較したり、分類したり、よく分析したりしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。	生涯にわたって健康を保持増進するには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることについて、理解したことを発言したり記述したりしている。

6 本時の計画

(1) ねらい すべての人が暮らしやすい社会づくりの取り組みについて理解する。

(2) 本時における評価規準

関心・意欲・態度 (A)	知識・理解 (C)
中高年期と健康について、興味・関心をもち、自らの考えや理解したことを発言し、意欲的に授業に取り組んでいる。	実際の社会において行われている環境づくりの取り組みについて、理解したことを発言したり記述したりしている。

(3) 授業展開

過 程	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	評価方法
導 入 5分	○前時の復習をする。 ○リハビリテーションについて理解する。	○前回学習した内容を確認する。 ○リハビリテーションの重要性について説明する。 ○本時の目標を提示する。	
展 開 40分	発問 『身近にある施設や商品について、工夫されている点を考えてみよう』 ○グループに分かれる。 ○発表する。 ○他のグループの発表をプリントにまとめる。 ○バリアフリー、ユニバーサルデザインについて理解する。 発問 『新屋高校ではどのような工夫がされているか考えてみよう』 ○学校のバリアフリー、ユニバーサルデザインについて考える。 ○整備が行われていないところと行われているところでの取るべき行動について考える。	○グループごとに異なる物を配付する。 ○机間指導しながら、必要に応じて助言する。 ○ワークシートに他のグループの発表内容をまとめるように指示する。 ○身近なバリアフリー、ユニバーサルデザインについて説明する。 ○校内の写真を使用し、イメージしやすいようにする。 ○協力して行動することが、暮らしやすい社会づくりの実現に繋がるということを説明する。	(A) 観察 (C) ワークシート
まとめ 5分	○学習内容をまとめる。 ○次時の説明を聞く。	○本時の学習をもとに、ワークシートをまとめさせ、課題について説明する。 ○次時の説明をする。	(C) 観察 ワークシート

6. 中高年期と健康 ～すべての人が暮らしやすい社会づくり～

組 番 氏名

もし、病気やけがによって障がいをもったら・・・

できるだけ早い時期から を開始することが重要。

本時の目標

① 身近な施設や商品で工夫されている点について考えてみよう。

[]
--

・ 他の班の発表を聞いて工夫されている点をまとめてみよう。

[]
--

[]
--

[]
--

[]
--

[]
--



～ ノーマライゼーションの考え方のもとさまざまな取り組みが行われている ～

- ・ () … 高齢者や障がいをもつ人の日常生活の妨げとなる、身体的、精神的な障壁(バリア)をなくしていこうとする考え方のこと。
- ・ () … 障がいの有無や年齢、性別、国籍にかかわらず、はじめから、誰もが使いやすいようにデザインするという考え方のこと。

② 次のことについて考えてみよう。

・整備が行われていないところでは、どのようなことが必要？

・整備が行われているところで注意しなければならないことは？

○課題1：身の回りのバリアフリー、ユニバーサルデザインを探してみよう！

○課題2：「中高年期と健康」を学習しての感想を書いてみよう。

対 象：秋田県立秋田北高等学校

1 年B組（男子8名、女子10名）

日 時：平成30年11月14日（水） 3校時

場 所：体育館

授業者：小森美希

1 単元名

球技「ネット型（バドミントン）」

2 単元の目標

- （1）球技の特性に応じて、ゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間と連携した動きを身に付けることができるようにする。（運動の技能）
- （2）球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアなプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。（関心・意欲・態度）
- （3）技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解し、生涯にわたって球技を継続的に実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。（知識・思考・判断）

3 単元と生徒

（1）教材観

バドミントンは、ネットを挟んで、ラケットで空中のシャトルを打ち合い得点を競うネット型の競技で、比較的ラリーが続きやすく、性別や年齢を問わず手軽に楽しめるため、生涯スポーツ向けの種目である。独特な形状のシャトルにより、スピードの緩急や飛び方の変化に応じることで、敏捷性や瞬発力、全身持久力などが養われる。また、相手を崩したり、欺いたりする技術や戦術の工夫、ダブルスではパートナーとの協調性が求められる奥の深いスポーツである。

（2）生徒観

真面目な生徒が多く、自主的に授業に取り組むクラスである。技能面で差がみられるので、基本技能の習得が必要であるとともに、それぞれの能力に応じた目標設定が必要である。

（3）指導観

バドミントンの基本技能の習得とともに、それを活かしたゲーム展開ができるようにする。そのなかで、状況判断や戦術の工夫、フェアプレイの重要性に気付かせ、練習やゲームに取り組ませたい。また、自主的にゲームを楽しむ態度を身に付けることで、生涯スポーツにつながるような指導を心がけたい。

4 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
①バドミントンの学習に自主的に取り組もうとしている。	①提供された作戦や戦術から自己のチームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。	空いた場所をめぐる攻防を展開するための役割に応じたシャトル操作や安定した用具の操作と連携した動きができる。	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フェアなプレイを大切にしようとしている。	②仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。	【役割に応じたシャトル操作や安定した用具の操作】 ①シャトルをねらった場所に打つことができる。 ②シャトルを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。	②バドミントンに関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。
③自己の責任を果たそうとしている。	③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。	【連携した動き】 ③ラリーの中で、ペアの動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。	③運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。
④作戦などについての話合いに貢献しようとしている。	④健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。	④連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動くことができる。	④試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。
⑤互いに助け合い教え合おうとしている。	⑤バドミントンを継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。		
⑥健康・安全を確保している。			

5 単元の指導と評価の計画（13時間）

時	ねらい・主な学習活動	関心 意欲 態度	思考 判断	運動の 技能	知識 理解
1	基礎・基本についての理解	①			
2	ゲームの流れとルールを理解	⑥			
3	ダブルスゲーム①	②			
4	基本的なショットの習得		④	①	
5 本時	相手を崩すサービスの習得			①	
6	ダブルスゲーム②			②	
7	各種ショットの使い分け	⑤	②		①
8	ダブルスゲーム③		①		
9	「スペース」の有効活用の理解			③	
10	ダブルスゲーム④	③			②
11	ダブルスゲーム⑤			④	④
12	ダブルスゲーム⑥	④	③		
13	ダブルスゲーム⑦		⑤		③

6 本時の計画

(1) ねらい 相手を崩すサービスができるようになる。(技能)

(2) 授業展開

過 程	学 習 活 動	教 師 の 支 援	本時の評価規準との 関連と評価方法
導 入 10分	○整列して体操、ストレッチングを行う。 ○ウォーミングアップ	○本時の内容を説明し、目標を提示する。 ○肩、膝、股関節等を丁寧に扱うよう指示する。	
展 開 35分	『サービスを狙って打ってみよう』 ○グループに分かれて練習する。 『相手を崩すサービスについて考えてみよう』 ○レシーバーの立場になって考える。 ○ワークシートに気付いたことを書き出す。 ○ミニゲームを行う。	○コート上に的を置き、狙いやすいようにする。 ○各グループで修正ポイントを指摘し合うよう指示する。 ○レシーバーを配置し、実戦を意識した設定にする。 ○グループ毎に気付いたことをまとめるよう指示する。 ○習得した技術が活用できているか確認する。 点数を少なく設定し、より多くのペアと試合を行えるようにする。	(運動の技能①) 観察 ワークシート (運動の技能①) 観察
まとめ 5分	○用具を片付ける。 ○本時の反省をする。	○安全面に配慮する。 ○本時の反省から、次時のアドバイスをする。	

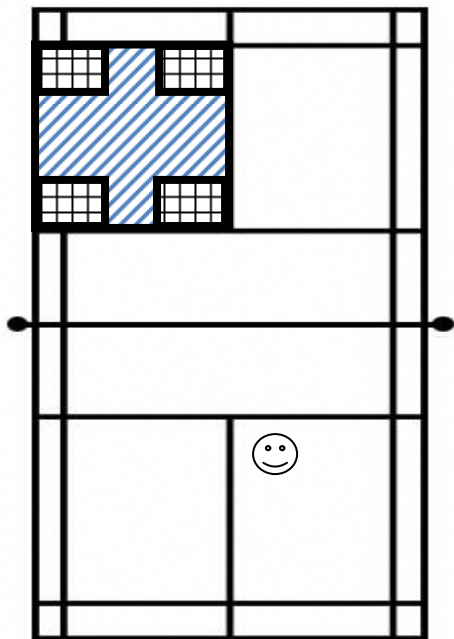
**相手を崩すサービスが
できるようになる！**

• _____

• _____

• _____

サービスを打つ時のポイント



1. コートに入れることが大前提！
2. シャトルはラケットの面の真ん中に当てる！
3. 打ちたい方向にラケットの面を向ける！

手のひら

 親指

【記 録】



粹肉： ○



新聞：◎

枠外(アウト) : ×

☆右側からのサービス

[illegible]

☆左側からのサービス

回 メンバー	1	2	3	4	5	6	7	8

○相手を崩すサービスについて考えてみよう。

どんなサービスが打ちづらかったか？ 気付いたことを書き出してみよう！

○ゲームで実践してみよう！



平成30年度高等学校初任者研修「授業研修C」を受講して

(1) 授業実践について

秋田北高校1年生を対象に「バドミントン」の授業実践を行った。他校での授業ということで、普段の生徒の様子がわからないため、非常に難しいものがあった。事前に運動能力や進捗等については少々お聞きしていたが、技能の程度などは、口頭での情報だけではなかなか把握できず、展開する際の留意点を含め、学習指導案の作成には苦労した。初対面の生徒に対して授業を行うことを踏まえ、導入の段階で興味関心を引きつけること、わかりやすく的確な指示を出すことをポイントとして意識した。説明する時間を短縮するために、授業の流れ、コート図やサーブの範囲などは、視覚的に捉えることができるよう掲示物を作成した。また、活動内容をわかりやすく提示したことで、生徒たちはスムーズに動くことができていた。

ワークシートに関しては、一人ずつではなくグループ毎の記入にし、打つ人、アドバイスする人、記入する人などグループ内で役割を与えたことで、目標達成に向けて協力して取り組む姿勢を養うことができた。このことから、教材やワークシートを工夫することで、生徒の学習効果を高めることができると改めて気付いた。前半部分が予定していた時間を超えてしまった為、最後のゲームが短くなってしまい、生徒にとっては物足りない授業になってしまった。学習したサーブの技術が活用できているかを評価する時間が不足してしまい、時間配分において課題が残った。説明にかけた時間を短縮することは難しいと考えられるので、ウォーミングアップの仕方を工夫したり、大人数で活動できるように練習方法を変えたりし、運動量を確保できるような授業改善が必要である。今後は、その点を改善して実践したい。

(2) 授業参観について

久米先生の「バレーボール」の授業では、生徒が見通しをもって活動できるように授業の流れを掲示したり、グループ毎にホワイトボードを活用したり、さまざまな教材の工夫があった。グループで設定した目標を全体で共有し、達成状況に応じた声かけを行い、生徒の主眼的活動につながっていた。ゲームの場面では、つなぐことを意識してゲームを行えるように、つないだ回数で得点を変えるというルール設定をしていて、発想が豊かであった。

佐々木先生の「薬物乱用と健康」の授業では、ICTを活用し、錯覚体験や疑似体験をさせることで、生徒たちの興味関心を引きつけていた。授業の要所に「薬物は絶対にダメ!」ということを繰り返し伝え、1時間で生徒に身に付けさせたい力を明確に示していた。付箋紙を使用し、防止対策を考えたり、標語を作成したり、10年後の自分へのメッセージを考えるなど、深い学びに導いていた。

私がこれまで思いつくことのなかった両先生の授業展開の工夫を見ることができ、非常に刺激を受けた。また、ICTを活用した授業を未だ実践したことがない為、生徒の学力向上のために適切に取り入れていきたい。

(3) 協議について

協議Ⅰでは、初任者3名で、それぞれ反省等を述べた上で、意見交換した。そして、野中指導主事から助言をいただいた。自分自身でも反省点は多々あったが、新たに成果があった部分と課題が残った部分に気付くことができた。集合の仕方、声のかけ方、話を聞かせる場面についての生徒指導の観点からの課題や、運動量を確保するための授業の組み立てについての課題などご指摘いただいた。見本を見せる場面を増やしたり、記録を数値化したりしてもよいのではないかなど、細部にわたって助言をいただいたので、その点を改善して今後につなげていきたい。

協議Ⅱでは、新学習指導要領や部活動指導について、野中指導主事からお話をいただいた。8月に行われた新教育課程説明会においても、新学習指導要領については説明を受けていたが、まだ勉強不足のところもあるということに気付かされた。34年度から年次進行していくので、変更点について、把握しておかなければならないと感じた。部活動指導については、生徒と保護者との信頼関係の構築や、効率的な練習方法について改めて考えさせられた。信念は変えずに、手法を時代に合わせて変えていくことの必要性を感じた。肝に銘じてこれからも取り組んでいきたい。