

## 保健体育 1

### 4 研究の実践

(1) 実践例 1 A 中学校 (第 2 学年, 学級数 6)

ア 選択教科の開設について

【全体オリエンテーションの実施】

- 選択教科の授業の意義等の説明
- 担当教諭による内容の説明
- 生徒の希望調査を実施
- 第 1 希望を優先に決定

表 1 平成 5 年度 第 2 学年における開設教科名と時数

教科名	音楽科	美術科	保健体育科	技術科	家庭科
コース	1	1	2 (男女)	1	1
開設時数	各教科とも通年で週 1 時間開設				

イ 指導の実際 (第 2 学年 保健体育科 女子コース)

【第 1 時の学習活動】

- 自己紹介をする。
  - ・クラス, 所属部活動, 好きなスポーツ, 選択教科「保健体育」の授業に期待することなどのことについての自己紹介。
- 選択教科「保健体育」の授業の進め方について説明を聞く。
  - ・学習したい運動を自分たちで選択し, 自分たちで計画を立てて学習すること。
  - ・学習のしかたや進め方も自分たちで考えて活動すること。
  - ・課題に対するできばえを自己評価しながら高めていくこと。
  - ・評定の基準について。
- 自分が学習したい運動種目を選択する。

(週 1 時間, 年間 35 時間であることを考慮して)

  - ・学校の施設用具からみて実施可能な 2 ~ 3 種目を選択する。
  - ・「体育実技の副読本」や「学習内容選択資料」を参考に選択する。

資料 1 学習内容選択資料

平成 5 年度 第 2 学年選択教科「保健体育」学習内容選択資料

体 操	エアロビック、ストレッチ、ジャズ、リズム
スポーツ	[個人的な運動] 陸上（障害走、走り高跳び、走り幅跳び、長距離走、 短距離走、3 種競技） 水泳（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ） 器械（とび箱、マット、鉄棒、平均台、床運動） [集団的・対人的な運動] 球技（バレーボール、サッカー、バスケットボール、テニス インディアカ、ソフトボール、卓球、バドミントン） 武道（柔道、剣道、相撲）
ダンス	創作ダンス フォークダンス
保健	けがや急病の応急処置

- 各自が選択した運動種目を発表し合い、種目ごとの希望者数をまとめる。  
テニス→14人（全員） バドミントン→14人 卓球→6人  
インディアカ→8人
- 選択した運動種目に基づいて、年間の学習の見通しを立てる。  
選択した運動種目をいつごろ、何時間ぐらいやるか「種目配当表」をもとに全員で協議し、下表のようにまとめた。

資料 2 運動種目配当表

月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
時 間	1	2	3 ……14		15 ……24			25 ……35			
内 容	ガ学チ イ習ー ダ計ム ン画編 ス成	バドミ ント		テ ニ ス			卓球コース 6人				
							インディアカコース 8人				

保健体育 1

【第 2 時の学習活動】

- 各運動種目ごとにどのような学習内容を取りあげていくか学習資料をもとに話し合っ て決め、下表のような学習計画表に表した。

資料 3 学 習 計 画 表

配 時	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
1	・ガイダンス（運動の種目を決め、年間の見通しを立てる。）									
2	・学習計画づくり（全体） ・グループ編成（グループの練習計画） ・バドミントンの用語やゲームの進め方について調べる。									
3		＜基本練習＞				＜ラリーゲーム＞				
4	集 合	内容はグループ				.....				反 省
5		で決める				＜やさしいルールのゲーム＞				
6	挨 拶					・リーグ戦				
7						・対抗戦				評 価
8	課 題	*練習は必要に応じ、グループの判断で行う。								
9	確 認									
10		＜打ち方を工夫した正式ルールに近いゲーム＞								課 題
11	準 備	・リーグ戦								
12	運 動	・挑戦式対抗戦								
13										片 付
14		バドミントン大会								

- グループ編成をする。
  - ・ 1 グループを 4 人で編成し(2ペア)、4 人で一つのコートを使用させる。
- バドミントンの用語やゲームの進め方等に関する運動の基本的な事項について資料をもとにグループごとに調べる。
- グループごとに基本技能の練習をする。
  - ・ フットワーク、サービス、ストローク

【第 3 時からの学習活動】

学習計画表にそって学習を進めるようにした。

(ア) 学習指導案

第2学年 選択教科「保健体育」(女子)学習指導案  
指導者 ○○ ○○○

1. 単元名 球 技 (バドミントン)
2. 運動の特性
  - (1) 一般的特性
    - ネットをはさんで相対したプレーヤーがラケットでシャトルを打ち合い、定められた得点を競い合うことを楽しむスポーツである。
  - (2) 生徒からみた特性
    - ラリーを続けたり、スマッシュを決めたりすると楽しい。
    - ベアで互いにカバーし合って、相手コートに打ち返すことが楽しい。
    - ミスを責められたり、笑われたりすると楽しくない。
3. 生徒の実態 (2年女子 14名)
  - 運動能力や精神面の発達が遅れている生徒が2名いる。
  - 上記以外の生徒は運動に対する興味関心が高く、運動能力も優れている。また、自己の課題をもって練習に取り組み、ルールを工夫しながらゲームを楽しむこともできるようになってきている。
4. 指導観
 

生徒にとってバドミントンの楽しさは何といてもゲームである。従ってゲームが学習活動の中心となる展開を進める。今もっている力のできるゲームから出発し、生徒の技能の高まりに応じたゲームを行なう。そして、ゲームで生じた問題点を課題として把握させ、課題解決のための練習を取り入れ、「ゲーム-練習-ゲーム」の流れの学習を展開したい。
5. 単元目標
  - 自分たちの力に応じたルールや攻め方、守り方を工夫し、色々な個人やペアと対戦してゲームを楽しむことができる。(関心・意欲・態度)
  - 個人やペアの現状から学習課題を設定し、課題解決に向けて練習方法や場を工夫して自主的に練習に取り組むことができる。(思考・判断)
  - 個人やペアの技能の向上と定着を図り、習得した技能を使ってゲームを楽しむことができる。(技能)
  - 運動の特性やルール、審判の仕方を理解し、練習やゲームの中に生かすことができる。(知識・理解)
6. 指導計画 (12時間取り扱い)

	1	2	3	④	5	6	7	8	9	10	11	12
10	語	やさしいルールや		色々なストロークや								
20	語	ストロークを使って		サービスを使って、シ								
30		シングルやダブル		ングルやダブルスの								
40		スのゲームを楽しむ。		ゲームを楽しむ。								
50		・リーグ戦		・対抗戦(挑戦型)								ま と め

7. 本時の指導

(1) 目 標

- 現在の自分たちの力に応じたやさしい技能やルールで色々な個人やペアに挑戦してゲームを楽しむことができる。(関心・意欲・態度)
- 個人やペアの課題に応じて練習を工夫し、練習の成果をゲームに生かすことができる。(思考・判断・技能)
- 互いに協力し合い、安全に楽しくゲームができる。(関心・態度)

(2) 準備・資料

コート3面 ラケット、シャトル、学習資料、学習カード、

(3) 展 開

ねらい	学習内容・活動	指導上の留意点
	1. 本時の学習課題を把握し、学習の進め方を知る。	・集合させ、健康観察と本時の学習について確認させる。
	やさしいルールやストロークを使って、色々な個人やペアに挑戦してゲームを楽しもう。	
	・コート、用具の準備	・用具の準備はグループごとに役割を分担し、協力して行なわせる。
	2. 準備運動をする。 ・フットワーク ・ラリーゲーム	・準備運動を兼ねて、基本技術の練習を取り入れる。
	3. ゲームをする。 グループ内1次リーグ戦 ・シングルス ・ダブルス	・ルールやゲームの進め方はグループで決めさせる。
	4. 個人やペアの課題にそった練習をする。 ・各種ストロークでのラリー オーバーヘッド アンダーハンド ロングハイサービス	① シングルやダブルスのゲームを楽しむことができたか。(観察) ・技能が若しく劣るT・Rに対しては教師が個別に指導する。 ・練習タイムと称し、課題別グループで練習に取り組みさせる ② 課題の解決をめざし、主体的に取り組んでいるか。(観察) ・技能が若しく劣るT・Rに対しては教師が個別に指導する。 ③ 個人やペアの課題解決ができたか。(評価カード) ・技能の伸びの若しいペアを称賛し、意欲をもたせる。
	5. 確かめのゲームをする。 グループ内2次リーグ戦 ・シングル ・ダブルス	
	6. 本時のまとめをする。 ・課題の自己評価 ・次時の確認と片付け	

(イ) 授業の記録

学習内容・活動	抽出生徒A (関心・意欲、技能が伸びている)	抽出生徒B (関心・意欲、技能が伸びている)	抽出生徒C (関心・意欲、技能が伸びている)
1. 学習課題の確認をする。 ・用具の準備。	・説明を聞き、カードを確認している。 ・てきぱきと準備を進めている。 ・意欲的に行なっている。	・カードに記入している。 ・進んで準備に取り組んでいる。 ・意欲的に行なっている。	・説明を聞いている。 ・友達に言われた物を準備している。 ・意欲的である。
2. 準備運動をする。 ・フットワーク、ラリーゲーム			
3. ゲームをする。 1次リーグ戦 (グループ内) ・シングルス ・ダブルス	・積極的にゲームに取り組んでいる。 ・技能のレベルが高いゲームを楽しんでいる。	・積極的にゲームに取り組んでいる。 ・ラリーも続いて白熱したゲームをしている。	・積極的に取り組んでいるが、空振りなどのミスが多く、ラリーが2・3回しか続かない。
4. 課題にそって練習をする。 ・各種ストロークを使ったラリーの練習を中心に	・課題にそって工夫しながら練習している。 ドロップ スマッシュ	・ラリーを続けながら、オーバーヘッド、アンダーハンドの打ち方を繰り返し練習している。	・ペアでオーバーヘッドの練習をやっているがミスが多い。まわりの様子を見て何をやるか決めている。 課題意識が足りない。
5. 確かめのゲームをする。 グループ内2次リーグ ・シングル ・ダブルス	・ゲームを楽しんでいる。ラリーが続く高いレベルのゲーム。 ・ダブルスは全勝。	・ゲームを楽しんでいる。 ・失敗したり、スマッシュが決まる度に歓声があがる。	・楽しくゲームをやっている。ラリーがなかなか続かない。
6. 本時のまとめをする。 ・課題の自己評価 ・次時の確認と片付け	・自己評価を真剣に行なう。 ・片付けをてきぱきとやっている。	・自己評価を真剣に行なう。 ・片付けをてきぱきとやっている。	・友達に聞きながら自己評価を行なっている。 ・片付けをてきぱきとやっている。



保健体育 1

(ウ) 選択保健体育科の評価

教師による評価と生徒による自己評価を併用し、教師は資料4の評価計画を基に、資料5の補助簿を用いて継続的に評価を行った。

資料4 観点別評価の評価計画

選択教科名	保健体育	配当時間	35時間
-------	------	------	------

A：十分満足できる B：おおむね満足できる

評価項目	関心・意欲・態度		思考・判断		技能		知識・理解	
	自分たちの技能に応じたルールや攻め方、守り方を工夫し、色々なチームや個人と対戦して、ゲームを楽しむことができる。		個人やチームの課題に応じた練習の工夫ができる。 対戦相手やチームに対応した作戦を立てゲームを楽しむことができる。		ゲームに生かせる基本技能を身につけ、協力しながら練習やゲームを楽しむことができる。		ルールや審判の仕方を身につけることができる 基本技能や練習方法を理解することができる。	
	目標	評価	A	B	A	B	A	B
2	バドミントンについて知っている。	バドミントンについて調べようとする。 (観察)	基本技能の練習内容を学習資料から決め出し、練習方法を工夫しながら積極的に取り組むことができる。	基本技能の練習内容を学習資料から決め出し、練習に取り組むことができる。 (評価)	グリップや各種ストローク、サーブのしかた等の基本技能を正しく行なえる。 (観察、記録)	グリップや各種ストローク、サーブを行なえる。 (観察、記録)	バドミントンの用語や試合の進め方、基本技能について理解することができる。 (観察)	バドミントンの用語や試合の進め方、基本技能について、資料を見ながら表現できる。 (観察)
	ラリーゲーム。	やさしいストロークを使ったラリー。						

資料5 保健体育評価補助簿 ( 球技 バドミントン )

評価項目	関心・意欲・態度			思考・判断				技能					知識・理解			総合評価			
	取り組み			ゲームの作戦	練習の工夫	ルールの工夫	試合の様子	資料の活用	ストローク	サーブ	スマッシュ	フットワーク	コンディショニング	ルール	コート用具	技能の名称	練習方法	観点別合計	総合評価
	ゲーム	練習	技能追求																
氏名																			
1																			

生徒による自己評価は資料6の「学習カード」を利用して、毎時間ごとに行わせた。

自己評価がしやすく、しかもカードの種類が多くなるようにするために、「評価カード」としての別紙による利用を避け、学習カードの中に自己評価の項目を設定して活用させた。

生徒が自己評価をする際に課題や練習計画、ゲームの記録等の学習状況を確認しながら行うことができた。

エ 研究の成果と今後の課題

(ア) 研究の成果

- ・生徒自身が運動種目を選択し、学習計画づくりを行うことによって主体的に学習に取り組む姿がみられるようになった。

(資料7より)

- ・抽出生徒を見ても、A、B、Cともに主体的に学習に取り組む姿がみられた。(授業記録より)

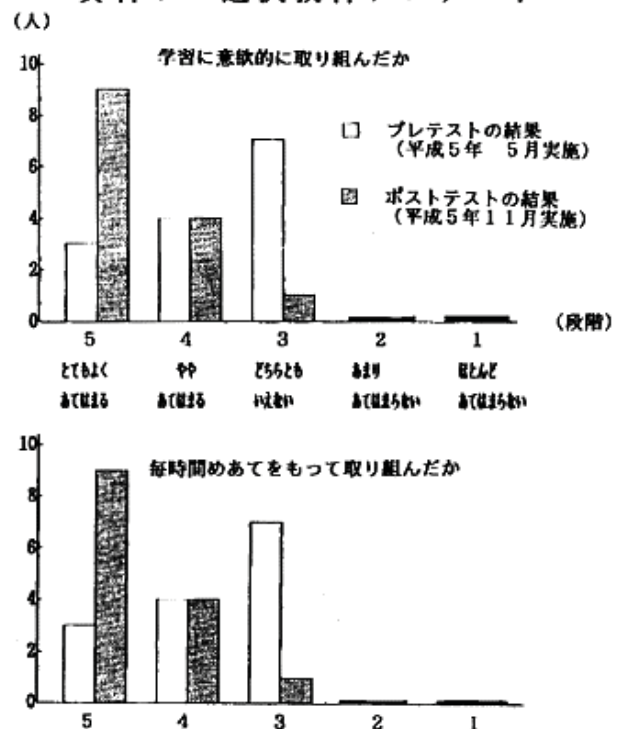
- ・ゲームの方法や練習のしかた、課題等を生徒自身に立てさせることによって、ゲームへの参加の態度や練習への取り組みがより主体的になった。(資料7より)

- ・特に抽出生徒A、Bは自分のめあてをしっかりと持ち、レベルの高い技能練習へと取り組んでいく

資料6 バドミントン学習カード

月 日		第 時間																																									
ペアの 日組		個人の課題	反省																																								
練習 内容	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																										
ゲームの 記録	対( . ) 結果 [ 対 ] 対( . ) 結果 [ 対 ] 対( . ) 結果 [ 対 ] 対( . ) 結果 [ 対 ] 対( . ) 結果 [ 対 ] 対( . ) 結果 [ 対 ] 対( . ) 結果 [ 対 ]	ゲームの 課題	反省																																								
自己 評価	ゲームを楽しむことができたか ゲームや練習に意欲的に参加できたか 課題をもって練習に参加できたか 協力して練習やゲームができたか 練習方法を工夫できたか 課題は達成できたか (個人) (ペア) マナーはよかったか 準備や片付けをきちんとできたか	<table border="1"> <tr><th>5</th><th>4</th><th>3</th><th>2</th><th>1</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		5	4	3	2	1																																			
5	4	3	2	1																																							

資料7 選択教科アンケート



## 保健体育 1

姿が見られた。当然のことながら技能面での著しい進歩が見られた。

・毎時間、生徒の自己評価活動を取り入れたことによって、生徒はその評価項目をかなり意識するようになった。

・自己評価は、課題意識を高揚したり、練習への取り組み、マナー等、学習全体を確かなものにするのに役立った。

週1回の選択教科の授業において、一過性の楽しさから脱却させるためには課題の把握と課題意識の継続、そして自己評価における課題の達成状況の確かめが特に重要なポイントであると思える。

### 資料 8 生徒の感想

(選択学習ポストテストに書かれたものから一部抜粋)

- ・毎時間とても楽しく取り組みました。(全員)
- ・好きなスポーツを色々やるのはとてもよいことだと思う。
- ・次もがんばろうという気になった。(今までより楽しく思えた)
- ・点数(評定のための)を取るというより楽しくできるということが普通の授業と違うと思った。

・資料8の生徒の感想を見ると、全員が楽しいという感想をもっている。「好きなスポーツをいろいろやるのはとてもよい」とか「点数を取るというよりも、楽しくできるということが普通の授業と違うと思った」というような注目すべき感想を持った生徒もいた。

これらのことから、生徒は本研究における取り組みによって、普段の保健体育科の授業よりさらに一歩進んだ運動の楽しさや喜びを味わうことができたようだ。

#### (イ) 今後の課題

- ・学び方がよく身につけてない生徒(抽出C)は、課題への取り組みを回避し、活動のみの楽しみに終始する傾向が強かった。こういった生徒により確かな課題をとらえさせるための教師の援助の方法を工夫しなければならない。
- ・課題解決のためのより適切な練習方法や、つまずきにそった練習方法がわかるような学習資料を工夫する必要がある。