

学習指導案形式例（保健体育科）

第〇学年〇組 保健体育科学習指導案

指導者名

(活動場所)

1 単元名

2 単元について

運動の特性について記述する。

(1) 一般的な特性

その運動種目の特性を、一般的な魅力や楽しさ楽しみ方、運動の構造などいくつかの立場から明らかにし、それを求める学習活動の基本的な方向付けを示す（それぞれの特性は、令和5年度学校体育要覧のP38～P41参照）。
「機能的特性」「構造的特性」「効果的特性」に分けるとよい。特に、「機能的特性」は、「深い学び」につながるものであるため、確実にしておくとよい。

(2) 児童（生徒）から見た特性

児童（生徒）と運動との関係から運動の特性を捉え直す

- ・運動をどのように受け止めているのか
 - ・運動のどこに楽しさや喜びを感じているのか（阻害要因も）
 - ・運動の楽しさや喜びを味わうためにどのような学習ができるのか（どのような楽しみ方や工夫ができるのか）
- ※「児童（生徒）から見た特性」を明らかにすることによって運動に対する興味・関心の傾向や能力・適性等児童（生徒）の特徴がわかり、具体的な学習のねらいや指導活動の目安、学習集団の組織の仕方や学習活動の場の工夫の方向性が導かれる。

(3) 児童（生徒）の実態 ※実態調査アンケート（事前の評価）

学習の準備状態（レディネス）の把握

- ・運動の特性に触れる楽しさ体験の状況（運動に対する興味・関心・欲求・意欲など）
- ・運動の特性に応じた楽しみ方に関する学習経験の状況
自分の力にあっためあてをもてるか、めあて達成のための運動の工夫や練習・挑戦ができるか 等
- ・運動の技能の習得状況、ルールの理解状況

※調査の結果は、図・表などで分かりやすく表示し、参考として添付するとよい。

※ここには、教師の主観等を入れず、事実のみを述べる。

(4) 教師の指導観

単元の特性と児童（生徒）の実態から考え、児童（生徒）たちにより深い楽しさを味わわせるために、単元のどこに重点を置き、どのように指導しようとするのかを書く。

運動の一般的特性、運動とその学級の児童（生徒）の関係や運動に対する能力や興味関心等の相違の度合い（学習の準備状況）から、学習のねらいや学習集団の組織の仕方、学習活動の場の工夫の方向など授業をどのように設計していくかの見通しを明らかにする。

3 単元目標

「学習指導要領の内容」を参考に、設定することができる。

○知識及び技能

○思考力, 判断力, 表現力等

○学びに向かう力, 人間性等

語尾→「～できるようにする。」

4 評価規準 (国立教育政策研究所「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料を参照)

小学校

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容のまとまりごとの評価規準	<p>学習指導要領に示す目標及び内容「2 内容」の項目等をそのまとまりごとに細分化したり整理したりして示したもの</p> <p>◆学習指導要領の「2 内容」の文末を変えて作成</p> <p>※国政研資料の「巻末資料」に参考例あり</p> <p>※記載省略可だが、これを基に「単元の評価規準」を作成する点を押さえておく。</p>		
単元の評価規準	<p>児童の実態等を考慮しつつ、「内容のまとまりごとの評価規準」を踏まえて作成する</p>		
	<p>① (知識) ～している</p> <p>② (技能) ～できる</p> <p>※知識と技能で分けて設定</p> <p>(例)</p> <p>知: 言える, 書き出す, 説明, 実際に行う</p> <p>技: (連続して・滑らかに・安定して) できる</p>	<p>① ～している</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>※思考・判断と表現で分けて設定</p> <p>(例)</p> <p>思・判: 予想, 分析, 判断, 選ぶ, 見つける, 設定</p> <p>表: (よい・工夫した動きを) 書き出したたりする</p>	<p>① (健康・安全) ～している</p> <p>② (健康・安全以外) ～しようとしている</p> <p>※愛好的態度, 公正・協力, 責任・参画, 共生, 健康・安全の項目に分けて設定</p> <p>(例)</p> <p>取組の姿, 協力, 励まし, 支える役割, 他を認める, 自他の安全</p>

中学校

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容のまとめごとの評価規準	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 学習指導要領に示す目標及び内容「2 内容」の項目等をそのまとめごとに細分化したり整理したりして示したもの ◆学習指導要領の「2 内容」の文末を変えて作成 ※国政研資料の「巻末資料」に参考例あり ※記載省略可だが、これを基に「単元の評価規準」を作成する点を押さえておく。 <p>○技能</p>		
単元の評価規準	<p>○知識</p> <p>①～について、言ったり書き出したりしている。</p> <p>あるいは、～について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>○技能</p> <p>①～ができる。</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>① ～している。</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>例) 例示</p> <p>～出来映えを伝えること。</p> <p>評価規準</p> <p>～出来映えを伝えている。</p> <p>① (健康・安全以外) ～しようとしている。</p> <p>② (健康・安全) ～に留意している。～確保している。</p> <p>※健康・安全については、意欲にとどまらず実践することが求められている。</p>
<p>学習指導要領解説の例示をもとに作成することができる。</p> <p>留意点については、国政研資料P43参照</p>			

5 指導と評価計画 (例) (中学校 第1学年の例)

- 指導と評価の一体化 (何を身に付けさせ、何を評価するのか。指導内容と評価内容が一致しているか)
- 効果的・効率的な評価 (単元の評価規準について「いつ・どの観点」を評価するかを示す)

(1) 体育「球技」(ゴール型: サッカー) 第1学年における指導と評価の計画の例

	時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
学習の流れ	0	オリエンテーション	健康観察・本時のねらいの確認・準備運動								
	10		ボール操作	ボール操作の反復練習							
	20		シュート パス トラップ	空間に走りこむなどの動き ボールとゴール	課題の確認と解決の練習 ボール操作 空間に走り込む	最終リーグ戦1 ゲームの修正	2 最終リーグ戦				
	30	れゲーム	シュートゲーム ゲーム記録の活用	グリッド突破ゲーム 仲間の即時の助言	簡易ゲーム1 人数・コート・ルール等の簡易化						
	40	ボール慣					まとめ 単元の				
50		整理運動・学習の振り返り・次時の確認									

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
評価機会	知識	① (カード)				② (カード)					総合的な評価
	技能		シュート → ① (観察)		位置 → ③ (観察)	② (観察)					
	思考 判断 表現						② (観察 ・カード)	① (観察 ・カード)		③ (観察 ・カード)	
	態度	健・安 → ② (観察)		協力 → ① (観察)							
	単元の評価基準	<p>知識</p> <p>① 球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書きだしたりしている。</p> <p>② 球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>技能</p> <p>① ゴール方向に守備者がいない位置でシュートすることができる。</p> <p>② 得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。</p> <p>③ ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。</p> <p>思考 判断 表現</p> <p>① 提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>② 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p> <p>③ 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。</p> <p>態度</p> <p>① 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p> <p>② 健康・安全に留意している。</p>									

※小学校においては、知識と技能は1つにまとめる。(評価機会)

- いつ評価(上記表の○数字)するのかを示す。指導後に期間を設けて評価をする観点、□と矢印で指導と評価の機会を示す。
- 「知識・技能」の観点の「技能」及び「主体的に学習に取り組む態度」の2つの観点における評価は、技能の習得、向上や態度の育成等に一定の学習期間が必要となること、主に観点評価によって評価を行うことから、指導後に一定の学習期間及び評価期間を設け、評価する。
- 「知識・技能」の観点の「知識」及び「思考・判断・表現」の2つの観点における評価は、知識を活用する場面や思考・判断したことを表現する場面などを設定し、指導から期間を置かずに評価する。
- 1単位時間の評価項目は1～2程度とし、全児童・生徒を評価する。

(参考) 国立教育政策研究所【「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料】

小学校体育(P56)・中学校保健体育(P47)

(2) 保健「欲求やストレスへの対処と心の健康」 第1学年における指導と評価の計画の例

時	学習内容・学習活動	指導の重点			評価方法等
		知技	思辨	態度	
1	<ul style="list-style-type: none"> 心と体が結びついていると実感した体験を振り返る。 良い（プラス）影響と悪い（マイナス）影響についてあげる。 これらの影響は、無意識のうちに引き起こされることを知る。 心と体は、神経などの動きを通じて密接に影響し合っていることを知る。 	①			観察 ワークシート
2	<ul style="list-style-type: none"> 心と健康を保つ上で重要だと思うことについて、これまでの自分の生活をふり返りながら考える。 今の自分が「～したい」「～したくない」と思うことについてあげる。 欲求の分類や段階、心の発達と欲求の関係について知る。 欲求が満たされなかったときの気持ちや行動について思い出す。 欲求不満への対処方法として考えられる行動についてグループで話し合い、発表する。 	②	①		観察 ワークシート
3	<ul style="list-style-type: none"> ストレスについて知り、適度なストレスは精神発達上、必要なものであることを知る。 また、思春期は、ストレスを感じやすいことについて知る。 強いストレスは、心や体の不調や病気の原因となる場合もあることについて知る。 ストレスの対処方法として、どのような方法があるかについて考え、発表し合う。 自分に合ったストレスへの対処の仕方を選ぶことについて、ワークシートにまとめる。 <p>【課題】次時に向けて「リラクゼーションの方法」を調べてくる。 (ICTの活用。家族への聞き取り。等)</p>	③			観察 ワークシート (授業後)
4	<ul style="list-style-type: none"> 調べてきた「リラクゼーションの方法」について、グループで共有し、全体に発表する。 ストレスによる心身の負担を軽くするようリラクゼーションについて、意義や手順、行い方のポイントを確認しながら実践してみる。 (教科書QRコードを活用し、複式呼吸等の呼吸法中心に実施。) 次週を通して理解したことをワークシートにまとめる。 	④	①	①	観察 ワークシート (授業後)

体づくり運動との関連

単元の評価規準	知識・技能	<p>① 精神と身体には、密接な関係があり、互いに影響を与えていること、心の状態が体に、体の状態が心にあらわれるのは、神経などの働きによるものであるということについて理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>② 心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>③ ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対すること、コミュニケーションの方法を身に付けることなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>④ リラクゼーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて理解したことを言ったり、書いたりしているとともに、それらの方法で対処することができる。</p>
	思考・判断・表現	<p>① 欲求やストレスへの対処について、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝えあっている。</p> <p>② 欲求やストレスへの対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処方法を選択したりしている。</p>
	主体的に学習に取り組む態度	<p>① 欲求やストレスへの対処について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

6 本時の指導 (6/10)

(1) 目標

※単元の目標と同様に「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」について記載する。(語尾→「~できるようにする」)

※観点別のうち、評価規準に該当する項目は重点として◎で、その他は○で記載する。

(2) 展開

1 単位時間の中で評価する内容は、『指導と評価の計画』に基づいて、絞り込んだもの(1~2個程度)とする。

※評価の結果「努力を要する」状況(C)と判断した児童・生徒への支援の手立てを具体的に示す。

例) 努力を要する生徒に対し、個別に説明したり示範したりするなどして、技能のポイントをつかめるよう支援する。

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援(○), 評価(☆)	用具・資料
導入	10分	① 学習内容の理解・確認 ② 学習活動の行い方 ③ 準備・点呼・健康観察など		
展開		<ul style="list-style-type: none"> ・学習内容の順序を定めて書く ・運動の組み合わせや運動する場所, 思考する場所, 評価する場などを配慮する ・興味や技能を追求し, より深い楽しさや喜びを味わう学習活動として捉えて示す 	<div data-bbox="970 1128 1465 1249" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ☆評価規準・評価計算に基づき, 評価の場面を具体的に示す。 </div>	
		<div data-bbox="357 1346 863 1467" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 4 評価規準「単元の評価規準」を記載 </div>	<div data-bbox="906 1272 1474 1921" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> 「おおむね満足できる」状況(B)を判断する「児童・生徒の具体的な姿」から「つまずき」の例を把握し, それに対する具体的な支援を示す。 (記入例) ☆~している。【思考・判断・表現】 (健康・学習カード) ・適切な~を選んでいない。 →個にあった練習の方法を助言する。 ・友達と協力して取り組んでいない。 →具体的な視点を助言する。 </div>	
まとめ	10分	① 目標に対する活動の評価・振り返り ② 整理運動・健康観察 ③ 用具の後片づけなど		

つまずき, 努力を要する児童・生徒の具体的な姿

努力を要する児童・生徒への具体的な支援や手立て