新学習指導要領に対応した学習指導計画作成上の留意点（学習指導案作成例）

高等学校　科目「体育」：体づくり運動

第１学年　体育学習指導案

※視認性を高めるため、書体（UD フォント等）、大きさを工夫する。

令和　年　月　日（　）校時
第1学年 組(男子〇〇名･女子△△名)
場　所　〇〇高　校　体　育　館
指導者　職〇〇　･氏名〇　〇　〇　〇

※この色は学習指導要領解説体育編関連

※留意事項

※学習指導要領解説体育編（以下解説）の目標（P42「知識及び技能」、P45「思考力、判断力、表現力等」、P46「学びに向かう力、人間性等」に当たる。語尾を「～することができるようにする。」に変えて表記する。

１　単元名　体つくり運動（実生活に生かす運動の計画）

※「領域名」（解説 P41）「体育」の領域及び領域の内容

２　単元の目標

（１）　体つくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことができるようにする。　（知識及び運動）

ア　体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができるようにする。

イ　実生活に生かす運動の計画では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むことができるようにする。

※体つくり運動のみ運動他は技能

（２）　自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）

（３）　体つくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとすること、話合いに貢献しようとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。　（学びに向かう力、人間性等）

※保健体育科の目標（解説 P21）　※科目「体育」の目標（解説 P29～30）

３　運動の一般的特性

体つくり運動は、体ほぐしの運動と実生活に生かす運動の計画で構成され、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体の動きを高める方法を学んだりすることができる領域である。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて「体を動かす楽しさや心地よさを味わい、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てること」などが求められる。

したがって入学年次では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにすることが求められる。

※その領域や内容の運動の特性について明記する。
「体つくり運動」であれば、解説Ｐ42　Ａ体つくり運動〔入学年次〕から抜粋

※この色は知識及び技能関連　※思考力、判断力、表現力等　※学びに向かう力、人間性等

4　生徒の実態

（1）　運動に触れる楽しさの体験状況

本学級では、

※生徒の実態、体育の授業における状況、これまでの運動経験及び日常的な運動活動について明記する。

これまでの、保健体育の授業や部活動において

※これまでの学習（他教科等含む）において、指導内容がどの程度身に付いているのか、また、本単元に関するこれまでの運動の体験状況について明記する。

（2）　「知識及び運動」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の習得状況

「知識及び運動」に関しては、

※主語は生徒

※体つくり運動のため、運動。他は技能

※知識及び技能
解説 P42～45
※系統表
解説 P314～315

「思考力、判断力、表現力等」に関しては、

※思考力、判断力、表現力等
解説 P51～52
※系統表
解説 P316～321

「学びに向かう力、人間性等」に関しては

※学びに向かう力、人間性等
解説 P22～23
※系統表
解説 P322～323

※新体力テストのデータから単元とかかわる体力や学校として伸ばしたい体力の状況について明記する。

（3）　体力の状況

	男子					女子				
段階	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
人数	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

体力テストにおいては、
総合評価の割合は、A･B 段階が〇〇%、C 段階が〇〇%、D･E 段階が〇〇%という結果であった。
〇〇平均より
男子は、　女子は、
DE 生徒は、
男女ともに、
テスト項目「〇〇」において、
部活動の加入状況等から、等

※体力向上に向けた具体的な取組（各学校における体力向上プラン参照）についても明記する。

※体力の向上については、
解説 P8～

※体力の向上を目指しとは、
解説 P25～

※体力の測定について
解説 P219～

※上記の児童の実態から、教師がどのような内容に重点を置き、指導していくかを具体的に明記する。
その際に、単元の目標を具現化するため、教師の意図的・計画的な指導が明記する。

5 学習を進めるに当たって

※主語は教師

本単元では、
単元を構成するに当たっては、
単元のはじめのオリエンテーションでは、
単元前半では、
単元後半では、
単元の終わりには、〇〇大会を
単元を通して、
「見方・考え方」を働かせる学習過程を工夫することにより、

※体つくり運動
解説 P14(カ)
P33～

※「見方・考え方」を働かせる学習過程を工夫する
解説 P22～23

※主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善
解説 P18

授業前半の〇〇では、
授業後半の〇〇では、
その過程で、〇〇できるようにしていきたい。
学習カードは
そのために、
また、単元を通してタブレット端末を効果的に活用していきたい。

※研究の視点や
本時に該当する部分は
書体を変えたり、
太字にしたり、
アンダーラインを引くなどして
分かりやすくする。

※主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を進めるに当たり、解説 P217～218・P18

本時において、
はじめの段階では、ペア活動（体の柔らかさや力強い動きを高めるための運動）を音楽に合わせて～

※課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して～　解説 P11

※課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程とは～　解説 P23

なかの段階ではまず、「〇〇するためには、どうすればよいか」とねらいを確認する。

まとめの段階では、「〇〇するためには、〇〇すればよい」と学習のまとめをする。

カリキュラム・マネジメントの視点から、「保健」との関連を図った指導を充実する観点から、「保健」における精神疾患の予防と回復などの内容との関連を図り、教科等横断的な学びが実現するよう指導を進めていきたい。

カリキュラム・マネジメントについて明記する。（学校行事：運動会等含む）
※解説 P4（4）・P9②・P13・P14 カ

学習評価については「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」中学校 保健体育を参考とする。高等学校編は令和３年度中に発行予定であり、中学校を参考に作成している。

６　単元の評価規準（○中学第３学年　●高校入学年次　◎共通）

	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	○定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを言ったり書き出したりしている。 ◎運動を安全に行うには、関節の負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを言ったり書き出したりしている。 ●運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを言ったり書き出したりしている。 ●実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることを言ったり書き出したりしている。 **基準は誤り** ＊「体つくり運動」の体ほぐしの運動は、技能の習得・向上をねらいとするものでないこと、実生活にいかす運動の計画は、運動の計画を立てることが主な目的となることから、「技能」の評価規準は設定していない。	●ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ◎健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができている。 ●課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。 ○体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体つくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ●体つくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けている。	●体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ○仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。 ●一人一人の違いに応じた動きや交流、発表の仕方などを大切にしようとしている。 ●自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとしている。 ○健康・安全を確保している。
単元の評価規準	①定期的・計画的に運動を継続することは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることを言ったり書き出したりしている。 ②運動を安全に行うには、関節の負荷がかかりすぎないようにすることや軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことを言ったり書き出したりしている。 ③運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがないか、自分に合っているかなどの運動の原則があることを言ったり書き出したりしている。 ④実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることを言ったり書き出したりしている。	①ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。 ②健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返ることができている。 **③課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。** ④体つくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組み合わせの例を見付けている。	①体つくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとしている。 **③本時を囲む**

評価規準は、学習指導要領解説の例示から語尾を変えて作成する。

※語尾
「～できる」（技能）

※語尾
「～している」（知識、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度の「健康・安全」）

※語尾
「～しようとしている」（主体的に学習に取り組む態度の「健康・安全」はしている。）

単元の学習計画及び評価計画については「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」中学校 保健体育の P53 を参考とする。

7　単元の学習計画及び評価計画

時間		1	2	3	4	5	6	7	⑧本時	9	10
指導内容（学習の重点）	知	①運動を継続する意義	②体の構造		③運動の原則					④実績活で運動を継続する方法	
	思			①課題の応じた設定		②体力や体調に応じた設定	④運動の組合せ		②他者に伝える力		
	学		①自主性					②話し合いに貢献する。			
学習活動	0 10 20 30 35 45 50 55	【オリエンテーション】 ○学習のねらいを確認する。 ○学習の進め方を知り、見通しを持たせる。 ○学習のルールを確認する。 ○知識に関する学習① ・既習の確認 ・体づくり運動 体ほぐしの運動① ○ペアもしくはグループでの活動 ・ペアストレッチや緊張を解いて脱力したりする運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動 ・仲間と協力して課題に挑戦する運動	体ほぐしの運動① ○リズムジャンプ① ・ペアもしくはグループでの活動 ・ペアストレッチや緊張を解いて脱力したりする運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応する運動 実生活に生かす運動の計画① 調和のとれた体力の向上 ○ねらいに応じた運動を行う（中１・２復習） ・体の柔らかさを高める運動 ・巧みな動きを高める運動 ・力強い動きを高める運動 ・動きを持続する能力を高める運動	実生活に生かす運動の計画① 調和のとれた体力の向上 ○ねらいに応じた運動を行う（中１・２復習） ・効率の良い組み合わせ ・バランスの良い組み合わせ	座学 ○知識に関する学習 ・運動を軽態する意義 ・体の構造 ・運動の原則 ・運動の計画を立てる。 ・宮崎県高等学校体育研究会作成の体つくり（運動実践事例集）を活用する。 ○自己の体力、健康、生活習慣を分析する。 ○ねらいを選択する。 ○学習カード・計画書の記入の仕方を理解する。 ○グループ編成	体ほぐしの運動② ○リズムジャンプ② ○ボールを使った運動 ・音楽に合わせてペアで運動 ・効率の良い組み合わせ ・感じたことを互いに伝えあう 実生活に生かす運動の計画③ ○自己の体力、健康、生活習慣を分析する。 ○ねらいの選択（コース） ・健康 ・運動 ○ねらいに応じた運動を計画する。 ○計画した運動をグループの仲間と協力して実践する。 ○計画した運動を修正する。（PDCA） 健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組み合わせやバランスのよい組み合わせで運動の計画を立てて取り組むこと。 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践 調和のとれた体力の向上を図ったり選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組み合わせで運動の計画を立てて取り組むこと。	体ほぐしの運動③ ○リズムジャンプ③ 発展的な内容を仲間と考え、実践する。 ○実生活に取り入れることを目指し、グループごとにこれまで学んだ体ほぐしの運動を組み合わせて実践する。 ○感じたことを互いに伝え合う。 実生活に生かす運動の計画③ ○ルーブリック評価の確認 ○運動計画の修正 ・タブレット端末を活用して運動計画の修正・見直し ・運動計画を見直すための新たな考え方や方法を他者にわかりやすく伝える。 ・さらなる課題解決に向けて修正を終えた他のグループと相互学習をする。	実生活に生かす運動の計画③ 発表会① ○コース別に発表会を実施。相互評価を行う。 ○相互評価をフィードバックし、学習のまとめを行う。	実生活に生かす運動の計画③ 発表会② ○コース別に発表会を実施。相互評価を行う。 ○相互評価をフィードバックし、学習のまとめを行う。 知識の確認 ・運動を継続する意義 ・体の構造 ・運動の原則など 単元のめとめ
		○本時の振り返り　○次時の確認　○用具や場の片づけ　○整列・挨拶									
評価	知	①	②		③					④	総括的評価
	思			①		②	④		③		
	学		①					②			
体育理論		人間にとって「動く」とは何か									
保健		運動・休養と健康 生活習慣病とその予防	心身の相関とストレス		食事と健康 運動・休養と健康 ストレスへの対処					自己実現	

※６　評価規準：思考・判断③との整合性を図る。
本時の目標の語尾は「できるようにする」。

※目標なので
思考力、判断力、表現力等

8　本時の学習（8／10 時間）

（１）　本時の目標

○　課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えることができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）

（２）　本時の評価項目

○　課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えようとしている。（思考・判断・表現）

※６
思判③
と同文

※本時の目標（学習内容）を実現するために、どのように学習活動を仕組んでいくのかを具体的に明記する。
７　指導と評価の計画：第８時（本時）との整合性を図る。

※評価項目なので
思考・判断・表現

9　学習指導過程

段階	学習内容及び学習	指導上の留意点	○：評価項目 （評価方法） 【Ａの例】	「努力を要する」状況と判断される生徒への手立て
はじめ 5分	1　集合、整列、挨拶、健康観察	・自分たちで作成したプログラムから選択させることで、個人の課題解決となる運動に取り組めるようにする。	**※本時の目標（学習内容）を実現するために、どのような指導を行うかを教師の立場から明記する。「どうやってそれをするのか」「なぜそれをするのか」「そうするとどうなるのか」等を明記する。**	
	2　本時のねらい、学習の流れを確認する。			
	運動計画を完成させるために、習得した知識を基に仲間と話し合いながら合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えることができるように工夫しよう！			
なか 40分	3　体ほぐしの運動をする ・ストレッチを行う ・リズムジャンプを行う 発展的な内容を仲間と考え、実践する。	・音楽に合わせて心が弾む雰囲気を持たせる。 ・仲間と協力して課題達成に取り組ませる。		
	4　実生活に生かす運動の計画を行う。 ・評価の確認をする。	・ルーブリックを活用して評価項目を再確認させ、指導と評価の一体化を図る。	**※Ｂ評価 ６③・８(2) と同文**	
	・前時までの進捗状況を確認し、各グループでの新たな課題を見付ける。	・回数や強度、運動の選択が適切かを確認させながら取り組ませる。	○ 課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている （観察）	○グループ活動に関わり課題の見つけ方や仲間への伝え方を助言する。また、生徒が話しやすい雰囲気を作るようにする。
	・タブレット端末を活用し情報収集や実際に撮影しながら多面的に修正･見直しを行う。 ・動画･運動計画を他のグループと見せ合い、アドバイスをもらい情報収集し、グループの運動計画を修正し、まとめる。 ・グループ内での振り返りと次時の課題を確認する	・タブレット端末を活用して修正、見直しを行わせる。 ・巡視しながら課題に沿った計画が立てられているか、どの部分が高まっているのか等の問いかけを行う。 ・現状を整理し、今後の見通しを持たせる。	【Ａの例】 合意形成するために仲間の意見を否定せずスムーズな関わり方を見付け、分かりやすく仲間に伝えている。 **※Ａ評価 「十分満足できる」**	【Ｃの例】 話合いに関わることができない。仲間に伝えることができない。 **※Ｃ評価 「努力を要する」 生徒への手立て**
まとめ 5分	5　本時の振り返り **※「ねらい」と「まとめ」が一致すること。** ○○するためには ○○すればよい 6　健康状態の確認 挨拶、解散	・本時の内容の振り返りを行う。 ・次時の確認		