

# 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）

中学校 保健体育

※令和2年度九州学体研の指導案をもとに作成 学校体育研究会 HPにもアップ済み

## 第1学年 保健体育科学習指導案

※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 学年 組(男子〇〇名・女子△△名)  
場所 〇〇中学校 体育館  
指導者 〇 〇 〇 〇

※「領域名」（解説 P43）「体育」の領域及び領域の内容

### 1 単元名 体づくり運動(体の動きを高める運動)

※中学校学習指導要領解説 保健体育編（以下解説）の目標（P44「知識及び技能」：P49「思考力、判断力、表現力等」：P50「学びに向かう力、人間性等」）を転記する。その際、語尾を「～**ことができるようにする。**」に変えて表記する。

### 2 単元の目標

※第1学年及び第2学年の目標を全て記述した上で、（本単元では、指導・評価しない部分については（ ）で示す。

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の意義（と行い方）、体の動きを高める方法などを理解し、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わり合うこと。

イ 体の動きを高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせること。

※**体づくり運動のみ運動他は技能**（知識及び**運動**）

(2) （自己の課題を発見し、）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) 体づくり運動に積極的に取り組むとともに、仲間の学習を援助しようとする事、（一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする事、）話合いに参加しようとする事などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

（学びに向かう力、人間性等）

※学習指導要領の**目標や内容（育成を目指す資質・能力）を示す際は、表記に注意すること。**

各資質・能力の区切りは「・」ではなく「、」である。

- ・ ~~知識~~→~~技能~~ → **知識及び技能**（体づくり運動だけは**知識及び運動**）
- ・ ~~思考~~→~~判断~~→~~表現~~ → **思考力、判断力、表現力等**
- ・ ~~主体的に学習に取り組む態度~~ → **学びに向かう力、人間性等**

### 3 運動の一般的特性

体づくり運動は、体ほぐしの運動と体の動きを高める運動及び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。小学校では、体づくり運動で学んだことを授業以外でも行うことをねらいとした学習をしている。中学校では、これらの学習を受けて、より具体的なねらいをもった運動を行い、学校の教育活動全体や実生活で生かすことが求められる。

※その領域や内容の**運動の特性**について明記する。  
第1学年及び第2学年の「体づくり運動」であれば、解説 P44 を参考

#### 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、～  
一方で、～

※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。

(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、

※本単元は、体づくり運動のため、運動 **他は技能**

※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学習の体験状況について明記する。

※主語は生徒

「思考力、判断力、表現力等」に関しては、～

※知識及び技能  
解説 P44～49  
※系統表 解説 P250～251

「学びに向かう力、人間性等」に関しては、～

※思考力、判断力、表現力等  
解説 P49～50  
※系統表 解説 P256～257

(3) 体力の状況

※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。

※学びに向かう力、人間性等  
解説 P50～51

段階	男子					女子				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
人数(人)										
割合(%)										

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「立ち幅跳び」、「〇〇〇〇〇」において、

授業や昼休みの様子から

※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。

#### 5 学習を進めるに当たって

※主語は教師

※上記の生徒の実態から、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されなければならない。重要な箇所である。

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。解説 P24～23

「見方・考え方」を働かせる学習過程を工夫することにより、

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。  
本時において、

※主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の工夫  
解説 P3～

カリキュラム・マネジメントについて明記する。(学校行事：体育大会等  
含む)  
※解説 P5、P22～23

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。

※評価の観点については、「知識及び技能(運動)」→「知識・技能」、「思考力、判断力、表現力等」→「思考・判断・表現」、「学びに向かう力、人間性等」→「主体的に学習に取り組む態度」となる。この評価の観点は、全ての運動領域や保健領域においても同じである。

※技能を評価する領域の場合は、「全ての単元の評価規準」及び「単元の評価規準」において、「知識・技能」の欄に中央部分に……を縦に引き、分割して記載する。 参考資料 P56

6 単元の評価規準(●第1学年 ・第2学年 ◎第1・2学年共通)

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
「内容のまとめ」ごとに学習指導要領の内容の例示の文末を変え、そのまま転記する。	◎体づくりをほぐす地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 ◎体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて言ったり書き出ししたりしている。 ・「体ほぐしの運動」には、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」というねらいに応じた行い方があることについて言ったり書き出ししたりしている。 ・体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があることを言ったり書き出ししたりしている。 ◎体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ◎運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて言ったり書き出ししたりしている。	本ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付く」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。 ・体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。 ●学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ●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、仲間との関わり方を見付けている。 ◎体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間に伝えている。	◎体づくりの運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 ●仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ◎ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。 ◎健康・安全に留意している。
	評価の観点の「知識・技能」の標記は、 <b>体づくり運動でも同じである。</b>	※「体づくり運動」については、「技能」の評価規準は設定していない。 【理由】 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、 体の動きを高める運動は、ねらいに応じて運動を行うとともにそれらを組み合わせることが主な目的であること、 実生活に生かす運動の計画は、運動の計画を立てて取り組むことが主な目的となるため	

規  
準  
を  
選  
択  
し  
、  
設  
定  
す  
る。  
「  
全  
て  
の  
単  
元  
の  
評  
価  
規  
準  
」  
か  
ら  
、  
本  
単  
元  
の  
指  
導  
事  
項  
に  
対  
応  
し  
た  
評  
価

単  
元  
の  
評  
価  
規  
準

- ① 体づくり運動の意義をほぐし、体を動かす地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出したりしている。
- ② 体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める意義があることについて言ったり書き出したりしている。
- ③ 体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて言ったり書き出したりしている。
- ④ 運動の組合せ方には、効率のよい組合せとバランスのよい組合せがあることについて言ったり書き出したりしている。

- ※本時に該当する部分は囲んだり、書体を変えたりして分かりやすくする。
- ② 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、仲間との関わり方を見付けている。
- ③ 体力の程度や性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための運動を見付け、仲間伝えて

留意点に当て

- ① 体づくりの運動の学習に積極的に取り組もうとしている。
- ② 仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。
- ③ ねらいに応じた行い方などについて話し合いに参加しようとしている。
- ④ 健康・安全に留意している。

※例示の文末の変換について

「知識」・・・①「～について、言ったり書き出したりしている」、②「～について、学習した具体例を挙げている」となる。

- ① は一般的に認知された科学的な知識を内容とするものであり、各学校や教師の指導により大きな相違はないものに用いる。
- ② は学校や生徒の実態に合わせて、指導する教師により取り扱われる内容に相違が予想されるものに用いる。

「技能」・・・「～ができる」

「思考・判断・表現」・・・「～している」

「主体的に学習に取り組む態度」・・・「～しようとしている」

ただし、健康・安全に関する例示については、意欲を持つことにとどまらず実践することが求められているものであることから「～に留意している」もしくは「～を確保している」となる。

- ・単元計画のうち、いつ、どの場面で、何をどのように見取るかの計画を立てる。
- ・指導計画の下に評価の計画を重ね合わせ、指導と評価の計画を作成する。
- ・1時間につき1～2程度の評価観点にするなど、評価をするにあたり無理のない計画を立てる。

7 指導と評価の計画 (7 時間)

※本時は罫線を太くする。

時間	1	2	3	4 (本時)	5	6	7
指導内容	①体づくり運動の意義(体ほぐしの運動)	①安全上の留意点を仲間伝えてる。	②体づくり運動の意義(体の動きを高める運動)	②仲間との関わり方を見付けている。	③仲間とともに楽しむための運動を見付け、伝えている。	④バランスのよい組み合わせ	③強度・時間・回数・頻度
学・人	①積極的に取り組む	④健康・安全	②仲間の援助			③ねらいに応じた行い方	
0	1 挨拶・出欠確認・健康観察 2 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、学習の見通しを把握する。  ・授業のルール確認	1 挨拶・出欠確認・健康観察 2 学習用具の準備	1 挨拶・出欠確認・健康観察 2 体ほぐしの運動(ラジオ体操第2、音楽に合わせてペアで運動)				
10	3 体づくり運動の意義についての説明を聞く。 ・体力テストのチャート化	3 学習のねらいの流れを確認する。	3 学習のねらい、流れを確認する。	3 学習のねらい、流れを確認する。	3 学習のねらい、流れを確認する。	3 学習のねらい、流れを確認する。	3 学習のねらい、流れを確認する。
20	4 体ほぐしの運動をする。 ・ストレッチ(一人・ペア) ・ボールを使ったラジオ体操に取り組む。 ・音楽に合わせてペアで運動(前半部分のみ)	4 安全上の留意点について全体で確認する。 5 体ほぐしの運動をする。 ・ラジオ体操第2 ・音楽に合わせてペアで運動(前半部分のみ)	4 体の動きを高める運動をする。 ・全員で同じ運動を行う。 5 動画を見ながら様々な運動を体験する。 ・トラベラー ・長なわパス ・連続ジャンプ ・人間ミラー ・ボールをよける(上体そらし) ・ボールをよける(ブリッジ)	4 話合いの方法についての説明を聞く。 5 運動のねらいを考える。 ・動画を見ながら、これまで自分たちが取り組んできた運動のねらいについてグループで考える。 A 体の柔らかさ ・じゃんけん開脚 ・人間ミラー B 巧みな動き ・ラダーじゃんけ	4 バランスよく体力を高めることのできる運動を考える。 ・運動例の資料を参考にして、高めた体力の運動をグループで作成する。 ・ねらいを実現するためにお互いにアドバイスし合いながら話合いを行う。	4 作成した運動を他のグループとお互いに見合っペアドバイスする。 5 アドバイスをもとに、運動の改善を話し合う。	4 体の動きを高めるための適切な運動の組み合わせについて考えよう。 5 「体づくり運動」の学習について振り返る。
30	※指導内容と評価の整合性を図る。指導していないことを評価しない。	6 動画を見ながら様々な体の動きを高める運動を体験する。 ・じゃんけん開脚 ・スタンドアップ ・フープくぐり ・ボール転がし ・ボールキャッチ ・ラダーじゃんけん	6 振り返り 7 片付け	7 振り返り 8 片付け	6 振り返り 7 片付け	7 振り返り 8 片付け	6 振り返り 7 片付け
40	5 振り返り・片付け・学習カードの活用の仕方について確認						
50	※体づくり運動でも評価の観点は「知・技」						
評価	知・技 ①	①	②	②	③	④	③
準備物	学習カード 新体力テストの結果	学習カード BGM タイマー タブレット端末	学習カード BGM タイマー タブレット端末	学習カード BGM タイマー タブレット端末	学習カード BGM タイマー タブレット端末	学習カード BGM タイマー タブレット端末	学習カード BGM タイマー タブレット端末
カリ・マネ	欲求やストレスへの対処と心の健康 運動やスポーツの必要性和楽しさ			スポーツの学び方	身体機能の発達		

学習活動

※単元終了時に、総括的な評価へ参考資料 P58

※単元の前半に評価の機会を設定した項目においてBまたはCであったものを、単元の終盤までにAまたはBとなるよう指導の充実を図ることが本来の評価の在り方である。単元の前半に評価したことをもってその観点の評価を確定することには留意が必要である。指導したことがどの程度身に付いているかを評価することは、単元の途中や終盤等において指導方針の修正を図るうえで極めて重要である。つまり、単元の目標を踏まえて評価規準を作成し、評価の観点を明確にしたうえで指導に当たることにより、指導内容が一層明確になる。 参考資料 P60

※6 評価規準：思考・判断②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(4/7時間)

(1) 本時の目標

- 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、仲間との関わり方を見付けることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)

(2) 本時の学習評価

- 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、仲間との関わり方を見付けている。(思考・判断・表現)

※6  
思判②  
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。

※評価項目なので  
思考・判断・表現

9 学習指導過程

7 指導と評価の計画：本時との整合性を図る。

段階	学習内容及び学習活動	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 10分	1 あいさつ、出欠確認、健康観察、脈拍測定を行う。 2 体ほぐしの運動を行う。 ・ボールを使ったラジオ体操 ・ペアで音楽に合わせて運動 3 学習のねらい、学習の流れを確認する。	○ タイマーを用意し、個人で脈拍測定ができるようにする。 ○ 心と体をほぐし、本時の活動につなげることができよう、声をかける。	※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。	
グループの仲間と協力して、運動のねらいについて考えよう。				
なか 35分	4 話し合いの方法について説明を聞く。 ・個人の意見を発表する。 ・理由を伝え合う。 ・動画を見ながら体験する。 ・グループで意見をまとめる。 5 これまでの学習で体験してきた運動をグループで確認し、ねらいごとに仕分けする。 A 体の柔らかさ ・じゃんけん開脚 ・人間ミラー B 巧みな動き ・ラダーじゃんけん C 力強い動き ・連続ジャンプ D 動きを持続する能力 ・長なわパス ・トラベラー	○ 運動のねらいを体感しながら考えられるように、実際に体を動かしながら話し合い活動を行うように指示する。 ○ 目で見ながら意見交換ができるように、運動名のカードを作成し、仕分けをさせる。 ○ 運動のねらいが4つに限定されないように、意図的な声かけを行う。 ○ 安全に留意しながら活動できるように、用具管理などを適時指導する。 ○ 仲間との関わり方を見付けられるように、自己評価をさせる。 ○ より多様な意見を聞くことができるように、話し合い活動の内容を発表させる。	※評価する学習活動と横並びとなるようにする。評価項目をそのまま明記する。 ○ 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、仲間との関わり方を見付けている。(観察・学習カード) 【Aの例】 仲間との関わり方を適切に見付けている。	※B評価 6②・8(2) と同文 実際に運動を行ったり、学習カードに記載したりする際に個別に助言する。 ※C評価 生徒への手立て
まとめ 5分	6 グループごとに発表する。 ※「ねらい」と「まとめ」が一致すること 7 本時の学習の記録及び振り返りをする。 同じ運動でも、方法や強度・時間・回数によって、運動のねらいが変わる 8 本時のまとめと挨拶をする。	○ 適切な仲間との関わり方について発表させる。 ○ 次時の学習の意欲を高めるために、生徒の良かった点を称賛し、気付いた点を話す。	※A評価 「十分満足できる姿の設定例」 参考資料 P75	※評価方法 参考資料 P59~61 参照 AとCの生徒をチェックする。チェックがつかない生徒はBである。

