

小学校 体育

1 教育課程実施上のポイント

(1) 目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

体育科の目標は、(1)～(3)にある「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」の目標が密接な関連を持ちつつ、体育科の究極的な目標である、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指すことと示された。

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
各種の運動の特性に応じた行い方及び身近な生活における健康についての理解、基本的な動きや技能	運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考・判断し、他者に伝える力	運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度

(2) 実施上のポイント

①改訂のポイント

- ◇運動領域においては、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができるよう「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」の育成を重視し、目標及び内容の構造の見直しを図った。
- ◇運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、年齢や性別及び障がいの有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう指導内容の充実を図ること。その際、共生の視点を重視して改善を図った。
- ◇保健領域においては、生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成することができるよう、「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」に対応した目標、内容に改善した。
- ◇自己の健康の保持増進や回復等に関する内容を明確化し、「技能」に関連して心の健康、けがの防止の内容の改善を図るとともに、運動領域との一層の関連を図った内容等について改善した。

②見方・考え方について

◇「体育の見方・考え方」とは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する観点を踏まえ、運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する、みる、支える、知る』の多様な関わり方と関連付けること。

小学校においては、運動やスポーツが楽しさや喜びを味わうことや体力の向上につながっていることに着目するとともに、「すること」だけでなく「みること」、「支えること」、「知ること」など、自己の適性等に応じて、運動やスポーツとの多様な関わり方について考えること。

◇「保健の見方・考え方」とは、疾病や障がいを防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること。

小学校においては、特に身近な生活における課題や情報を、保健領域で学習する病気の予防やけがの手当の原則及び、健康で安全な生活についての概念等に着目して捉え、病気にかかったり、けがをしたりするリスクの軽減や心身の健康の保持増進と関連付けること。

見方・考え方を働かせ、体育科の目標を達成するための学びが「深い学び」となります。そのため、子どもたちが見方・考え方を働かせるように授業改善していくことが大切です。



③主体的・対話的で深い学びを実現させるための授業改善のポイント

◇次の視点等を踏まえて授業改善を行うことにより、育成を目指す資質・能力を育んだり、体育や保健の見方・考え方を更に豊かなものにしたりにすることにつながることも大切である。

授業改善を図る視点（例）

主体的な学び	運動の楽しさや健康の意義等を見付け、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、それを考察するとともに学習を振り返り、課題を修正したり新たな課題を設定したりする
対話的な学び	運動や健康についての課題の解決に向けて、児童が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げたり深めたりし、課題の解決を目指して、協働的な学習に取り組む
深い学び	主体的で対話的な学びの過程を通して、自己の運動や健康についての課題を見付け、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決する

日々の授業に「本当に主体的か」「本当に対話的か」「本当に深いか」という視点を持って授業改善に結びつけることが大切です。



(3) 評価について

① 評価の観点及びその趣旨

目標に準拠した評価を行うために、体育科の目標を踏まえて作成されています。



知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
各種の運動の行い方について理解しているとともに、基本的な動きや技能を身に付けている。また、身近な生活における健康・安全について実践的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	自己の運動の課題を見付け、その解決のための活動を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、身近な生活における健康に関する課題を見付け、その解決を目指して思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動に進んで取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自己の健康の保持増進についての学習に進んで取り組もうとしている。

② 学習指導要領の「2 内容」と「内容のまとめりごとの評価規準」との関係

＜例 第1学年及び第2学年の「B 器械・器具を使つての運動遊び」＞

学習指導要領の「2 内容」	器械・器具を使つての運動遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
	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
	<p>(1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。</p> <p>ア 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする。</p> <p>イ マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をすること。</p> <p>ウ 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての揺れや上がり下がり、ぶら下がりや易しい回転をすること。</p> <p>エ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをする。</p>	<p>(2) 器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。</p>	<p>(3) 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすること。</p>

「2 内容」の記載はそのまま学習指導の目標となりうるものです。

「内容のまとめりごとの評価規準」を作成する際の【観点ごとのポイント】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> 「知識」については、学習指導要領の内容の(1)の「～行い方を知る」が該当し、文末を「～行い方を知っている。」として評価規準を作成する。 「技能」については、学習指導要領の内容の(1)の「～動きを身に付ける」が該当し、文末を「～動きを身に付けている。」として評価規準を作成する。等 	<ul style="list-style-type: none"> 「思考・判断」については、学習指導要領の内容の(2)の「～遊び方を工夫する」が該当し、文末を「～遊び方を工夫している。」として評価規準を作成する。 「表現」については、学習指導要領の内容の(2)の「友達に伝えること」が該当し、文末を「～友達に伝えている。」として評価規準を作成する。等 	<ul style="list-style-type: none"> 「主体的に学習に取り組む態度」については、学習指導要領の内容の(3)のすべてが該当し、文末を「～取り組もうとし、～運動しようとしていたり、～安全に気を付けたりしている。」として評価規準を作成する。 ※安全面に関する内容は、文末を「～している。」として評価規準を作成する。等

内容のまとめりごとの評価規準例	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	<p>次の運動遊びの行い方を知っているとともに、その動きを身に付けている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 固定施設を使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをしている。 マットを使った運動遊びでは、いろいろな方向への転がり、手で支えての体の保持や回転をしている。 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての揺れや上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をしている。 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをしている。 	<p>器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫しているとともに、考えたことを友達に伝えている。</p>	<p>運動遊びに進んで取り組もうとし、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動しようとしていたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりしている。</p>

「内容のまとめりごとの評価規準」の考え方を踏まえて、学習評価を行う際の評価規準を作成します。そして、学習状況の評価を実施し、具体的な学習や指導の改善に生かします。



2 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた指導展開例

(1) 単元名 マットを使った運動遊び (第2学年)

(2) 単元の目標

- マットを使った運動遊びの行い方を知るとともに、いろいろな方向に転がったり、手で支えての体の保持や回転をしたりして遊ぶことができるようにする。
- マットを使った簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- マットを使った運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

(3) 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①マットを使った運動遊びの行い方について、言ったり実際に動いたりしている。 ②マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がって遊ぶことができる。 ③手や背中で支えて逆立ちをしたり、体を反らせたりして遊ぶことができる。	①坂道やジグザクなどの複数のコースでいろいろな方向に転がることのできるような場を選んでいる。 ②腕で支えながら移動したり、逆さまになったりする動きを選んでいる。 ③友達のよい動きを見付けたり、自分で考えたりしたことを友達に伝えたり書いたりしている。	①動物の真似をして腕で支えながら移動したり、転がったりするなどの運動遊びに進んで取り組みようとしている。 ②順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動遊びをしようとしている。 ③場の準備や片づけを友達と一緒にしようとしている。 ④場の安全に気を付けている。

(4) 指導と評価の計画

時間	1	2	3	4	5	6	
0	オリエンテーション	場の準備→準備運動 (感覚づくりの運動遊び)					
45	・学習内容の確認 ・安全についての約束の確認 ・場の準備や片付けの仕方の確認 ・感覚づくりの運動遊びの紹介	ころころランド ・前転がり ・後ろ転がり ・だるま転がり ・丸太転がり	びよんびよんランド ・腕支持での川跳び ・腕支持での平均台跳び	さかさまランド ・跳び箱を使って ・肋木を使って	マットランドで楽しもう ・グループでマットランドの場を作って楽しむ。 ・作ったランドをグループ間で紹介し合って楽しむ。		・他のグループが作ったランドで楽しむ。 ・もっと楽しいランドになるよう工夫する。 ・動きのバリエーションを楽しむ。
		振り回り→遊びのバリエーションの紹介					
		転がり方を組み合わせる。	川跳びからの腕立て横跳び越し	さかさまからのブリッジ			
	振り回り→整理運動→片付け						
知		② 観察・ICT	③ 観察	① 観察			
思			③ 観察・カード		① 観察	② 観察	
態	④ 観察	③ 観察		① 観察・カード	② 観察・カード		

※知…「知識・技能」、思…「思考・判断・表現」、態…「主体的に学習に取り組む態度」

(5) 授業展開例 (第2時)

学習内容・活動 (・予想される児童の反応)	指導上の留意点 (○指導 □支援・配慮 ◆評価規準)
<p>1 場の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで協力してマットを運ぶ。 場の配置図を見ながら、落ち着いて運搬する。 <p>2 感覚づくりの運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> グループごとにイヌ歩き、ウマ歩き、ワニ歩き、しゃくとりむし、うさぎ跳び、かえるの足打ち、ゆりかご、ブリッジをする。 <p>3 めあての確認</p>	<p>○4人組でマットを運んだり、2人組で踏切板を運んだりできるようにする。</p> <p>◆場の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</p> <p>□準備がうまくできていない児童を指導しながら、場の準備についての知識を見取る。</p> <p>○BGMを流しながら、一つ一つの動きを丁寧に行うよう助言する。</p> <p>□首、手首、腰、膝関節等のほぐしに留意する。</p>
<p style="text-align: center;">めあて：ころころランドでいろいろな転がり方をして楽しもう</p> <ul style="list-style-type: none"> 基本となる転がり方をして遊ぶ。 前転がり 後ろ転がり だるま転がり 丸太転がり 工夫した転がり方をして遊ぶ。 忍者転がり 手つなぎ転がり ○○転がり (自由なネーミング) マットの形を変えて遊ぶ。 坂道マット ジグザクマット 正方形マット でこぼこマット 	<p>○基本となる転がり方を紹介し、一人ずつ順番に行うようにする。</p> <p>◆マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がって遊ぶことができる。</p> <p>□うまく転がっていない児童に行い方を助言しながら、知識の有無を見取る。</p> <p>○児童からのアイデアを拾いながら、転がり方のバリエーションを広げようとする。</p> <p>□前後の間隔や安全な転がり方に留意する。</p> <p>○児童の「楽しそう」「やりたい」を引き出し、マットの配置を変えたり、踏切板やボールなどを用いて傾斜や起伏を付けたりする。</p>
<p>①知識と技能の評価規準に分けて設定します。②本時は技能を評価します。③技能の評価は観察等で見取れますが、知識についてはできません。④知識の評価は、発言やワークシートで見取ります。しかし、低学年や表現することが苦手な児童もいます。そのような場合は、「学習している動きが身に付いている様子も知識として身に付いている姿として捉えることができる」という「暗黙知」という考え方で評価します。直感や経験に基づく知恵など、動きの獲得を通して具体的な行い方を身に付けることも重要です。</p>	
<p>4 できた技の紹介・挑戦</p> <ul style="list-style-type: none"> ○○さんは手を着いた前転がり、手を着かない前転がりをしていた。 いろいろな転がり方を組み合わせて回っていた。 友達の行い方を真似て、いろいろな場で転がって遊ぶ。 	<p>○自分や友達の楽しい転がり方を紹介し合えるようにする。</p> <p>□工夫した楽しい転がり方を紹介する。</p> <p>○場に「○○コーナー」など名前を付けて、児童が楽しく転がることができるようにする。</p> <p>□苦手な児童の転がり方のバリエーションが広がるように寄り添いながら指導する。</p>
<p style="text-align: center;">【10の視点】 ⑥学び合う活動の充実</p>	<p>指導する事項と評価規準を明確にすることで、学び合う活動内容が明確になります。本時は「マットに背中や腹などをつけていろいろな方向に転がって遊ぶことができる(前転がり、後ろ転がり、丸太転がり、だるま転がり)」という評価規準に基づき、動きを広げたり深めたりして、学び合いを充実させます。</p>
<p>5 学習の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の活動の振り返りをする。 今日のキラ星さんを発表する。 	<p>○学習カードをもとに、振り返るようにする。</p> <p>□友達の動きのよいところを認め合えるように言葉がけをする。</p>
<p style="text-align: center;">【10の視点】 ⑧学習を振り返る活動の設定</p>	<p>視点を明確にした振り返りができるように、学習カードやICT機器による記録など、具体的な事物をもとにした振り返りをするのが重要です。また、次の学習の課題やポイントがつかめるような次時につながる振り返りも大切です。</p>
<p>6 場の片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 役割に合わせて、場の片付けをする。 	<p>○友達と協力して安全に片付けるようにする。</p> <p>◆場の準備や片付けを友達と一緒にしようとしている。</p>

「指導と評価の一体化」のポイントは次の3つです。

- (1) 指導する事項を明確にすること
- (2) 評価の観点と評価方法を明確にすること
- (3) 評価する機会(場面)を設定すること

単元で指導する内容を明確にして、評価の観点を設定するとともに評価方法を整理し、計画的に指導しましょう。



中学校 保健体育

1 教育課程実施上のポイント

(1) 目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

この目標は、「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」を育成することを目指すとともに、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現することを目指すものである。

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
各種の運動の特性や健康・安全についての理解、基本的な技能。	運動や健康についての課題を発見したり、知識技能を活用して、課題を解決したり、他者に伝えたりする能力。	生涯にわたって運動に親しむことや健康の保持増進と体力向上を目指し、明るく豊かな生活を営もうとすること。

(2) 実施上のポイント

①改訂のポイント

- ◇体育分野においては、学校教育法に示す資質・能力の育成を明確にするため、「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」の育成を重視し、目標及び内容の構造の見直しを図ること。
- ◇運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障がいの有無にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう指導内容の充実を図った。
- ◇保健分野においては、生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成することができるよう、「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」に対応した目標、内容に改善すること。
- ◇心の健康や疾病の予防に関する健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等を充実すること。
- ◇個人生活における健康課題を解決することを重視する観点から、健康な生活と疾病の予防を学年ごとに配当するとともに、体育分野との一層の関連を図った内容等について改善した。

②見方・考え方について

◇体育の見方・考え方とは

運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けること。

◇保健の見方・考え方とは

個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること。

見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、保健体育科で育成を目指す資質・能力がより豊かになり、保健体育科の目標である、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成につなげようとするものです。



③主体的・対話的で深い学びを実現させるための授業改善のポイント

◇次の視点等を踏まえて授業改善を行うことにより、育成を目指す資質・能力を育んだり、体育や保健の見方・考え方を更に豊かなものにしたりにすることにつながる事が大切である。

[授業改善を図る視点(例)]

主体的な学び	運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、学習を振り返るとともにそれを考察し、課題を修正したり新たな課題を設定したりする。
対話的な学び	運動や健康についての課題の解決に向けて、生徒が他者(書物等を含む)との対話を通して、自己の思考を広げ深め、課題の解決を目指して学習に取り組む。
深い学び	それらの学びの過程を通して、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決する。

④移行措置について

移行期間の令和元年度、2年度については以下のように対応します。

令和3年度から完全実施となります。

☆追加する内容 ★省略する内容

令和元年度	令和2年度
【1学年】 (保健分野) ☆健康の成り立ちと病気の発生要因(※1) ☆生活習慣と健康(※1) (体育分野) ☆運動やスポーツの多様な楽しみ方(※3)	【2学年】 (保健分野) ☆生活習慣病などの予防(※1) ☆喫煙、飲酒、薬物乱用と健康(※1) ★健康と環境(※2) (体育分野)
/	【1学年】 (保健分野) ☆健康の成り立ちと病気の発生要因(※1) ☆生活習慣と健康(※1) (体育分野) ☆運動やスポーツの多様な楽しみ方(※3) ★運動やスポーツの学び方(※4)

- ※1 第3学年から第1、2学年に移行した内容のため、新指導要領の1、2年生の内容を学習する。
- ※2 第2学年から第3学年に移行した内容のため、第2学年では省略し、第3学年で学習する。
- ※3 新指導要領に新たに加わった内容のため、第1学年で学習する。」
- ※4 第1学年から第2学年に移行した内容のため、第1学年では省略し、第2学年で学習する。

(3) 評価について

①評価の観点及びその趣旨

目標に準拠した評価を行うために、保健体育科の目標を踏まえて作成されています。



知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとしている。

②学習指導要領の「2 内容」と「内容のまとめりごとの評価規準」との関係

＜例 第1学年及び第2学年の「B 器械運動」＞

学習指導要領の「2 内容」	器械運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。		
	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
	<p>(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、技をよりよく行うこと。</p> <p>ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>ウ 平均台運動では、体操系やバランス系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること。</p> <p>エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと。</p>	<p>(2) 技などの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、自己の考えたことを他者に伝えること。</p>	<p>(3) 器械運動に積極的に取り組むとともに、よい演技を認めようとする、仲間の学習を援助しようとする、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど、健康・安全に気を配ること。</p>

「2 内容」の記載はそのまま学習指導の目標となりうるものです。

「内容のまとめりごとの評価規準」を作成する際の【視点ごとのポイント】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>・「知識」については、学習指導要領の(1)で育成を目指す資質・能力に該当する指導内容について、その文末を「～について理解している」とし、「技能」については、学習指導要領の(1)で育成を目指す資質・能力に該当する各型（領域の内容）の技能の指導内容について、その文末を「～できる」として評価規準を作成する。</p>	<p>・「思考・判断・表現」については、学習指導要領の(2)で育成を目指す資質・能力に該当する指導内容について、その文末を「～課題を発見し、～工夫するとともに、～を他者に伝えている」として、評価規準を作成する。</p>	<p>・「主体的に学習に取り組む態度」については、学習指導要領(3)で育成を目指す資質・能力に該当する指導内容について、その文末を「～している」として、評価規準を作成する。</p> <p>・ただし、安全面に関する内容は、文末を「～している」として評価規準を作成する。</p>

健康・安全に関わる場合は、行動化が図られなければならないので、「～しようとしている」では十分ではありません。

内容のまとめりごとの評価規準 例	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	<p>○知識 技ができる楽しさや喜びを味わい、器械運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解している。</p> <p>○技能 ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。</p> <p>イ 鉄棒運動では、支持系や懸垂系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。</p> <p>ウ 平均台運動では、体操系やバランス技の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせることができる。</p> <p>エ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うことができる。</p>	<p>技などの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、自己の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>器械運動の学習に積極的に取り組み、良い演技を認めることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配っている。</p>

「内容のまとめりごとの評価規準」の考え方を踏まえて、学習評価を行う際の評価規準を作成します。そして、学習状況の評価を実施し、具体的な学習や指導の改善に生かします。

2 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた指導展開例

(1) 単元名 心の健康 【第1学年(2)心身の機能の発達と心の健康】

(2) 単元の目標

- 心の健康について、理解することができるようにするとともに、ストレスに対処する技能を身に付けることができるようにする。
- 心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。
- 欲求やストレスへの対処などの心の健康について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

(3) 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体として捉えられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>②自己形成については、思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>③精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること、また、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするの、神経などの働きによることについて、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>⑤ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、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>⑥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、それらの対処の方法ができる。</p>	<p>①欲求やストレスへの対処における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。</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の方法を選択したりしている。</p> <p>③欲求やストレスへの対処について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p>	<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主体的に取り組もうとしている。</p>


(4) 指導と評価の計画 (6時間)

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	<ul style="list-style-type: none"> 精神機能の発達について、健康に関する資料などを見て理解する。 自分の心が、どのように発達してきたのかワークシートにまとめる。 	①			ワークシート
2	<ul style="list-style-type: none"> 自分について説明する文を作成し、自己を客観的に見つめる。 自己形成について、自分の体験を基に考える。 	②	①		観察 ワークシート
3	<ul style="list-style-type: none"> 心と体の関わりについて、健康に関する資料などを見て理解する。 心と体が影響を与え合っとうまくいく経験や、失敗した経験を話し合う。 	③			観察 ワークシート (授業後)
4	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることについて、健康に関する資料などを見て理解する。 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。 	④	②		観察 ワークシート
5	<ul style="list-style-type: none"> ストレスへの対処方法として、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。 	⑤	③		観察 ワークシート (授業後)
6	<ul style="list-style-type: none"> ストレスによる心身の負担を軽くするような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習を行う。 リラクゼーションの方法について、実習を通して理解したことをワークシートにまとめる。 	⑥		①	観察 ワークシート (授業後)

(5) 本時の目標

- ◎心の健康について理解するとともに、ストレスに対処する技能を身に付けることができるようにする。
- 欲求やストレスへの対処などの心の健康について、自他の健康の保持増進や回復についての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。

(6) 授業展開例 (第6時)

段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援 (◆評価規準と方法)
導入	1 友達の発表やワークシートで、前時に学習した内容について確認をする。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認をする。	一斉	○ストレスの意味を踏まえながら、前時の学習内容を押さえる。
		一斉	○前時の振り返りをし、本時の学習内容を提示する。
	【学習課題】 ストレスへの対処について、リラクセーションの実習を通して理解し、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法を身に付ける。		
展開	3 ストレスによる心身の負担を軽くするようなリラクセーションについて、体ほぐしの運動や呼吸コントロールでのリラックス法を取り上げ、意義や手順、行い方のポイントを確認しながら実習を行う。 (本時で取り扱う対処方法) ・体ほぐし運動 ペアストレッチ、 脱力運動 (寝による・腕ぶら) ・呼吸法 (腹式呼吸)	ペア 一斉	○リラクセーションの行い方に関する知識について、ワークシートに記入することにより理解できるよう促す。 ○ストレスによる心身の負担を軽くするようなリラクセーションについて、実習を通して理解を深めていけるよう促す。 ○ペアでの簡単な体ほぐしの運動や、深呼吸を取り入れた呼吸法を行うことで、自己の生活でも実践していく意欲をもたせる。 ○緊張する場面など、具体的な状況についてイメージできるよう促す。
	<div data-bbox="252 1061 568 1160" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 【10の視点】 ②体験的な学習の充実 </div> <p>実際に、心身が軽くなる実習を体験することで、一層意義や手順、行い方を定着させることができます。</p>		<div data-bbox="584 1106 876 1464" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 【10の視点】 ⑦学習評価の推進 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の学習状況や実現状況を把握することができます。 ・個に応じた手立てや支援を行うことができます。
	<div data-bbox="252 1480 568 1518" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 【観察の視点】 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・リラクセーションの手順や行い方のポイントなどを押さえながら実習に取り組んでいる状況を確認する。 ・リラクセーションの実習により、心身の負担が軽くなるような心の変化や体がほぐれるなどの体の状態の変化を感じ取っている状況を確認する。 <p>※リラクセーションの方法の出来映えを評価するものではありません。</p> <div data-bbox="252 1742 568 1780" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 【ワークシートの項目】 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・リラクセーションの意義や手順、行い方のポイントなどを記入できる内容 ・実習を通して理解したことを記入できる内容 <div data-bbox="252 1870 1145 1908" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 【ワークシート (実習を通して理解したこと) の記載例・手立て】 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・リラクセーションの方法について、手順や行い方のポイント、それらを行う意義等、実習を通して理解したことを具体的に記入できていれば、「十分満足できる」状況とする。 ・ここでは、一例として、腹式呼吸の実習に関する記述を掲載する。 <div data-bbox="1289 1720 1394 1868" style="float: right; text-align: center;">  </div>		

【ワークシート（実習を通して理解したこと）の記載例・手立て】

評価	十分満足できる」状況	「おおむね満足できる」状況	「努力を要する」状況への手立て
記載例・手立て	・腹式呼吸の実習では、体の力を抜いて、ゆっくりとお腹を膨らませて呼吸をすると緊張がほぐれることがわかった。緊張する場面では、今日学んだポイントを押さえて実践しようと思う。	・今日の授業で行った腹式呼吸では、ゆっくりと息を吸って吐くことで緊張がほぐれることがわかった。	・今までの自分の生活の中で学習したことと同様の経験がないか振り返るよう助言する。 ・簡単なリラクゼーションを行い、効果があるか考えることができるよう促す。

【評価にあたっての留意点】

本時における「知識・技能」を評価するにあたっては、観察やワークシート、生徒との対話などを組み合わせて進めていく必要があります。特に評価を進める上での留意点として、次の点を挙げることができます。

- ・一つ目は、観察の視点を明確にすることです。観察による評価を行う際、リラクゼーションの方法等を取り上げ、実習を通してストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法について理解を深めているか、その方法の手順や行い方のポイントを押さえているかなど、設定した評価規準に基づいて観察の視点を明確にしておくことが必要です。
- ・二つ目は、ワークシートの項立てを工夫することです。具体的には、リラクゼーションの方法等の実習を通して理解を深め、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法を身に付けている学習状況を確認できるよう、意義や手順、行い方のポイント等、実習を通して理解したことなどを記入できるような欄を設けることが考えられます。その際、生徒が自分の考えをまとめ、ワークシート等に記入する時間を十分確保することが大切です。
- ・本單元において、「知識・技能」の評価を適切に行うには、欲求やストレスへの対処などの心の健康について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにするとともに、内容にかかわる基本的な技能を身に付けることを目指していることから、実習を取り入れ、ストレスへの対処方法の意義や手順、及び課題の解決など、知識と関連を図ることに留意する必要があります。



まとめ	4 ストレスによる心身の負担を軽くするようなリラクゼーションについて、実習を通して理解したことをワークシートにまとめる。	個人	○ワークシートに記入することにより本時の学習を振り返るよう促す。 ○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を助言する。
-----	--	----	---