

体育、保健体育

豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む授業づくり

授業づくりのポイント

※数字は学習活動の例と対応

運動に関する領域

- ① 全ての児童生徒にとって、難しすぎず、易しすぎない適切な課題や、思わずやってみたくなるような場、学習活動を設定する。
- ② 課題解決のための見合いや、教え合いのポイントを提示し、話し合う視点を明確にする。
- ③ 運動を楽しく行いながら、動きや技能を高められるよう、ICTを効果的に活用し、運動の大切さや上達が実感できるような場面を単元を見通して設定する。
- ④④ 単元など内容や時間のまとまりの中で、指導内容と評価場面を適切に設定し、教師の指導の改善や児童生徒の学習意欲の向上につなげる。

保健に関する領域

- ① 健康・安全に関心をもつことができるようにするために教材や発問を工夫する。
- ② 健康課題の発見・解決のために、話し合ったり、伝え合ったりする場面を設定する。
- ③ 習得した知識と実際の生活とを比較したり、関連付けたりする学習活動を取り入れる。

運動の楽しさや喜びを実感することができる学習活動の例

中学校第1学年

単元名 器械運動 マット運動

「分かったできたをみんなで喜び合おう」

◇単元の目標（一部）

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ができるようにする。
[思考力、判断力、表現力等]

◇主な学習活動（全8時間）

【第1時】オリエンテーション

- 単元の学習計画をつかみ見通しをもつ。
- 安全な学習の約束事を確認し、小学校での学習状況や自己の状態を確かめる。

【第2～4時】

- 感覚づくり運動の行い方を知り、基本的な技を習得し、補助の仕方を覚える。
- 課題に合わせたグループで基本的な技の出来映えを高め、条件を変えた技や発展技に挑戦するなど課題解決学習をする。

【第5～7時】

- 技の組み合わせ方を理解し、技能・体力の程度に適した技を選んで練習する。

【第8時】

- 発表会を行い、自己評価や相互評価をすることで技の上達や成長を実感する。

単元における個別最適な学びと協働的な学びの具体化

<個別最適な学び>

指導の個別化

単元の目標を達成するために、教師による指導を基に、感覚づくり運動や坂道マット、着手や視線の目印を置くなど、生徒が知識や技能を身に付けやすい方法で練習したり、学習の仕方を学んだりする。

学習の個性化

身に付けた資質・能力を生かし、取り組みたい技を選択し学習する。技の習得や技の組み合わせ、発展技に挑戦するなど、生徒が興味・関心に応じて自己課題を設定し、課題の解決に取り組む。

<協働的な学び>

見合いや教え合い活動で、仲間の技を補助したり技を見せ合ったりするなどして、上達のコツやポイントを伝え合う。

◇本時のねらい（5/8）

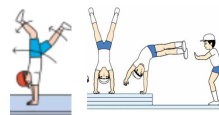
提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に仲間の課題や出来映えを伝えることができる。

◇学習活動

- 1 本時のめあてを設定し、学習の見通しをもつ。

できるようになった3つの技を組み合わせ、技が「滑らかに」できるようにアドバイスをしよう。

- 2 感覚づくり運動と既習技でウォーミングアップをする。



<個別最適な学び>

- ・既習内容や技の行い方、練習方法や場の作り方等の資料を1人1台端末に配信し、生徒が必要に応じて活用できるように、学びやすい環境を整える。

ICT1③

- 3 3つの技を組み合わせて練習する。

[資料の例] 小学校教師用指導資料も、中学校生徒の発達段階や基本の技として取り扱うことから、中学校の授業でも活用できます。

QRコード: 小学校体育（運動領域）指導の手引～楽しく身に付く体育の授業～（スポーツ庁）

QRコード: 学校体育実技指導資料 第10集 器械運動指導の手引（文部科学省）

- 4 動画を撮影し、課題解決のために課題や出来映えを伝え合う。



今日の技の例：後転 →（ジャンプ）→頭はね起き →開脚前転

<協働的な学び>

- ・ICT端末で撮影動画を見合いアドバイスを伝えたり、入力したりします。スロー再生や繰り返し再生しながら運動のコツ等を伝え合うことで、知識と技能を関連させて学習することができます。
- ・動画視聴の際は、教師が見合う視点を明確に示し、伝え合い活動が活発に行われるようになります。

ICT3

ICT2

教師

今日は技と技のつなぎ部分に注目してみましょう。

スピードや勢いを生み出すための視点で考えるとしたら、技の順番を組み替えてみたらどうだろうか。

生徒A

ジャンプで方向を変えるときに、バランスを崩して勢いがないので、頭はね起きが上手にできないのかもしれないね。

生徒B

- 5 アドバイスを参考に練習する。
- 6 めあてに沿った視点で振り返り、まとめをする。

◇評価規準

撮影動画を見合う場面や練習場面において、既習の内容を生かして、技が滑らかにできるようになるためのコツやポイント、技の出来映えを仲間に伝えている。

【思考・判断・表現】（観察・学習カード）