



保健体育科



保健体育科実践事例集

1 保健体育科における深い学び

学習内容となる運動感覚・技能を身に付ける過程において、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、よりよく解決する学び

2 「深い学び」を目指すためのポイント

①子供が思考できる、運動の教材化、発問

運動感覚・技能、運動経験、運動に関する知識がなければ、運動に関して思考することはできない。深く学ぶ、思考するためには、これらをしっかりと身に付けられる教材が必要になる。子供が学習内容を身に付けやすいように既存の競技、スポーツ等を改変、加工し、教材化を図ることが大切である。

また、子供が思考するためには、課題を焦点化させることが大切である。課題の焦点化には、教材によって焦点化させる方法と、発問や運動観察の視点で焦点化させる方法がある。

②目指す児童・生徒の姿

- 身に付けるべき運動感覚・技能を身に付けている児童・生徒
- 自分にも「できる」「できるかもしれない」という自己有能感をもち運動学習に取り組む児童・生徒
- 運動についてよく考えて取り組む児童・生徒（仲間のためにも考え、助言や補助ができる児童・生徒）

3 深い学びを実現するための学習の流れとICT活用例



第3学年 体育科学習指導案

1 単元名

器械運動 「跳び箱運動」

2 単元計画

時間	1	2	3	4	5(本時)	6
ね ら い	学習の進め方 を知る(習得)	開脚跳びの ポイントを 知る(習得)	自分の課題に沿 って運動に取り 組む(活用)	台上前転の ポイントを 知る(習得)	自分の課題に沿 って運動に取り 組む(活用)	技を選択して、自分 の課題に沿って運動 に取り組む(探求)
学 習 内 容	○オリエンテー ション	○基礎となる感覚を身に付ける。 (動物歩き・馬跳び・うさぎ跳び・かえるの足打ち・ゆりかごなど) ○切り返し系(開脚跳び)	○回転系(台上前転)	○選択(切り返し系 ・回転系)		
I T C	・プレゼン テーション ソフト 	・動画撮影 ・デジタルコンテンツの活用 (学び支援機能)	 			

3 本時(6時間扱いの5時間目)

(1) I C T活用

学習場面	課題設定	個の思考	思考の共有	問い合わせ
学習活動	課題を発見する 知識・技能を習得する	何度も試行する	よさを共有する	
タブレット P C				

(2) 展開

学習内容・活動	・指導のポイント ★評価
1 学習内容の確認 ・本時の学習内容を知り、見通しをもつ。	・掲示物を用いて、本時の学習のめあてや流れを確認する。 ・前時によさを認め称賛する。 自分に合った練習をして、技を上達させよう。
2 準備運動 3 基本となる動き(かえるの足打ち・ゆりかごなど) 4 場の準備 5 自分の課題に応じた練習(台上前転)	・伸ばしている部位を意識させる。 ・技へのつながりを意識させる。 ・協力して安全に取り組むよう指導する。 ・模範動画を見せ、ポイントをおさえる。 ・自分のめあてにあった場で運動に取り組むよう指導する。 ・タブレット P C を有効活用している児童や自分のめあてにあった場で練習している児童、友達同士で見合っているグループを称賛し、広げていく。 ・自分の動きを撮影して確認できるように、タブレット P C を用意する。 <問い合わせ> ・基本的な技ができるようになった児童には、さらに完成度を高められるように言葉掛けをする。
・片足で踏み切ってしまう →踏み切り板に目印・踏み切り前に赤玉・ケンステップ ・手前に手が着けない →跳び箱にテープで目印 ・着手ができない →うさぎ跳び・マットで前転・低い跳び箱 ・腰が上がらない →重ねたマット・低い跳び箱・助走なしで「トン・トン・トーン」 ・落ちるのが怖い →細マット・跳び箱の両サイドにマット・低い跳び箱・重ねマット ・後頭部が着かない →マットで前転・重ねマット・連結跳び箱 ・着地ができない →重ねマット・連結跳び箱 ・膝を伸ばして回れない →踏み切り板や跳び箱の上にゴム	★自分の力に合っためあてをもち、そのめあての解決のための場を選んで運動している。
6 片付け 7 整理運動 8 学習の振り返り	・協力して安全に取り組むよう指導する。 ・伸ばしている部位を意識させる。 ・上手くなつたことや仲間のよさを想起できるように言葉掛けをする。

第4学年 体育科学習指導案

1 単元名

器械運動「跳び箱運動」

2 単元計画

時	1	2	3	4	5 (本時)	6
ね らい	学習のすすめ 方を知る (習得)	切り返し系 の技のポイ ントを知る (習得)	自分の課題に 合った場で運 動に取り組む (活用)	回転系の技 のポイント を知る (習得)	自分の課題に 合った場で運 動に取り組む (活用)	技を選択して自 分の課題に合っ た場で運動に取 り組む(探究)
学 習 内 容	○オリエン テーション	○基礎となる感覚を身に付ける。(動物歩き・馬跳び・うさぎ跳び・かえるの足打ちなど)				○選択(切り返し系・回転系)
		○切り返し系(開脚跳び)		○回転系(台上前転)		
I C T	・プレゼン テーション ソフト 	・動画撮影 ・デジタルコンテンツの活用 (学び支援機能)	 			

3 本時 (6時間扱いの5時間目)

(1) I C T活用

学習場面	課題設定	個の思考	思考の共有	問い合わせ
学習活動	課題を発見する 知識・技能の習得	何度も試行する	よさを共有する	
タブレット P C				

(2) 展開

学習内容・活動	・指導のポイント ★評価
1 学習内容の確認 ・本時の学習内容を知り、見通しをもつ。	
	台上前転のレベルアップをしよう。
2 場の準備 3 準備運動 4 基本となる動き(かえるの足打ち・うさぎ跳び・馬跳び) 5 ポイントタイム ・大きな台上前転のポイントを知り、友達と見合いながら技能を高める。 6 ショウタイム ・グループ内で話し合い、自分の技を見て、課題発見につなげる。 ・撮影した動画をもとに相手のよい動きを見合う。 7 チャレンジタイム ・めあての達成に向けて、技の練習に取り組む。 ・同じ場の中で友達と見合いながら技のポイントを教え合い、技能を高めていく。 ・学習の状況や課題に応じて、場を選択しながら取り組む。 8 場の片付け 9 整理運動 10 学習の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> 場について図で示しておく。 運動量を確保するために、皆で協力して準備をするように言葉掛けをする。 技に結び付く動きや感覚を身に付けるために、一つ一つの動きのポイントの声掛けをする。 丁寧に運動を行っている児童を称賛し、よい動きを共有できるようにする。 踏み切り動作、着手、回転、着地の動きを確かめる。 踏み切り動作、着手、回転、着地等に着目させることで、「どこがどのようにになっているか。」を伝えたり、助言し合ったりできるようにする。 踏み切り動作、着手、回転、着地等に注目させ、自分の技で出来ている部分と課題を発見させる。 <問い合わせ> <p>★技のポイントを意識して台上前転ができる。</p> <p>★約束を守り、友達と助け合って技の練習の場を選ぶことができる。</p>

第5学年 体育科学習指導案

1 単元名

ボール運動 ゴール型「フラッグフットボール」

2 単元計画

時	1	2	3	4 (本時)	5	6
ねらい 学習内容	運動の楽しさや喜びを味わう。(習得)	チームで課題解決を行う。(活用・探究)				
	○例示された同じ練習例(作戦例)にチームごとに取り組む。	○チームごとに、チームの作戦に合わせた練習に取り組む。				
	○グループ内ゲーム	○総当たり戦 (エンジョイリーグ)		○総当たり戦(クライマックスリーグ)		
ICT	・プレゼンテーション ソフト ・学習感想 	作戦ボード機能 ・動画撮影 ・デジタルコンテンツの活用 (学び支援機能)		  		・学習感想

3 本時(6時間扱いの4時間目)

(1) ICT活用

学習場面	課題設定	個の思考	思考の共有	問い合わせ
学習活動	課題を見つける 知識・技能を習得する る		よさを共有する	振り返って次へつなげる
タブレット PC				

(2) 展開

学習内容・活動	・指導のポイント ★評価
1 学習内容の確認 ・本時の学習内容を知り、見通しをもつ。	・動画視聴をしたり、デジタルコンテンツを活用したりすることで学習内容の見通しをもたせる。 チームのよさを生かした作戦を考えてプレーをしよう。
2 準備運動 3 ゲームにつながる運動(わくわくタイム) パス&ゴー、パス&ラン パス&フェイク 4 作戦の確認 5 ゲーム①(対抗戦)[6分-1分-6分] 6 チームでの振り返り ・ゲームの状況や攻め方について振り返り、作戦について確認する。 ・それぞれのよさを考え、役割分担ができるかな? ・パスをもらうときや、相手の邪魔をするブロックなど位置取りや動き方は工夫できていたかな? ・どんなプレー(ボール操作)だったらチームに貢献できそうかな?	・タブレットPCを活用して各チームの作戦やめあて、行いたい練習を確認しておく。 ・ゲーム中に、作戦を意識した動きが見られたときには称賛する。 ・記録カードを使って、作戦の成否を得点の積み重ねで振り返らせ、作戦を選択する際の指針にさせる。 ・1回目のゲームで見られた課題に応じた発問を行い、作戦に生かせるようにする。 ・タブレットPC・記録カードをもとにゲームを振り返り、練習に生かすことができるようする。 <問い合わせ> ★チームの特徴に応じた作戦を選んでいる。 ・チームの作戦について振り返るように指示する。 ・チームの作戦やチームメイトの動きについて振り返ったことを、次時に生かせるようにする。
7 ゲーム②(対抗戦) 対戦相手は前時に決定 8 整理運動 9 学習の振り返り ・作戦についてチームごとに話し合い、仲間や自分について振り返る。 10 学習のまとめ	

第6学年 体育科学習指導案

1 単元名

陸上運動「走り高跳び」

2 単元計画

時間	1	2	3	4 (本時)	5
ね ら い	学習の進め方を 知る。 (習得)	助走のリズムのポイント を知る。 (習得)	自分や仲間の課題を見付けて課 題に沿って運動に取り組む。 (活用)	自分の課題に沿って 運動に取り組む。 (探究)	
学 習 内 容	・オリエン テーション	○基礎となる感覚を身に付ける。(リズムステップ・音立てジャンプ・足上げ・ネットタッチ・ゴム段)			
		○ポイントタイム ・リズミカルな助走 ○チャレンジタイム ・それぞれの場の取り組 み方を知る。	○みつけタイム ・自分の課題を知る。 ○チャレンジタイム ・課題に応じた場を選んで練習 に取り組む。	○イズミンピック ・記録の計測を行 う。	
I C T	・プレゼンテー ションソフト	・動画撮影	・デジタルコンテンツの活用 ・動画撮影		

3 本時 (5時間扱いの4時間目)

(1) ICT活用

学習場面	課題設定	個の思考	思考の共有	問い合わせ
学習活動	課題を発見する 知識・技能を習得する	何度も試行する	よさを共有する	
タブレット P C				

(2) 展開

学習内容・活動	・指導のポイント ★評価
1 学習内容の確認 ・本時の学習内容を知り、見通しをもつ。	・学習内容を確認し、見通しをもって活動 できるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">自分や仲間の課題を見付けて、仲間と教え合いながら工夫して練習しよう。</div>
2 準備運動 3 基本となる動き (リズムステップ・音立てジャンプ・足 上げ・ネットタッチ・ゴム段) 4 場の準備 5 みつけタイム (チームの場) ・助走から着地までの学習の流れを、ゴム紐を使ってチ ームごとに練習し、自分や仲間の課題をみつける。	・運動に必要な部位のストレッチを行う。 ・主運動につながるようポイントを意識さ せる。(リズミカルな助走、踏み切り足、 振り上げ足、抜き足、空中動作、着地) ・学習の流れと、動きをみる視点について 確認する(運動の局面ごとに)。 ・課題を明確にするために見てほしいポイ ントと、飛びたい高さを仲間に伝えてか ら行わせる。 ・ゴムに引っ掛かっている部分や課題が何 かを見付けてアドバイスさせる。 ・タブレット P C を活用して自分の動きを 客観的に見させる。 <問い合わせ> ・みつけタイムで見つけた課題により場を 選択するよう言葉掛けをする。 ★自分の課題にあった練習方法や場を選ん でいる。 ★同じチームの仲間と教え合いながら工夫 して練習に取り組んでいる。
6 チャレンジタイム (選択した課題の場) ・課題克服に向けて場を選択し、仲間と教え合いながら練 習する。 ・課題を克服したら次の課題を見付けたり、高さを変えたりして練習する。 ・中央のバーを使用して課題の達成度を確認する。 7 片付け 8 整理運動 9 学習の振り返り	・協力して安全に取り組むよう指導する。 ・伸ばしている部位を意識させる。 ・上手くなったことや仲間のよさを想起で きるように言葉掛けをする。

第7学年 体育科学習指導案

1 単元名

球技 ベースボール型「ソフトボール」

2 単元計画

時	1	2・3	4・5	6(本時)	7	8
ね ら い	学習の進め方 を知る。 (習得)	投げる動作・捕 る動作のポイ ントを知る。 (習得・活用)	打つ動作のポ イントを知る。 (習得・活用)	基本動作を身につ け安全に留意し積 極的に練習やゲー ムができるようす する。(活用)	自分の課題 に沿って練 習に取り組 む。(活用)	安全に留意し 練習やゲーム ができるよう にする。(探究)
学 習 内 容	・オリエン テーション	○基礎となる感覚を身に付ける。(キャッチボール・バットスイングなど)				
		○キャッチボール バットスイング		○試合形式		
I C T		・動画撮影 ・デジタルコンテンツの活用 (学び支援機能)				

3 本時(8時間扱いの6時間目)

(1) I C T活用

学習場面	課題設定	個の思考	思考の共有	問い合わせ
学習活動	課題を発見する 知識・技能を習得する	何度も試行する	よさを共有する	
タブレット P C				

(2) 展開

学習内容・活動	・指導上のポイント ★評価
1 準備運動、補助運動、ランニング	・準備運動をしっかりと行わせる。
2 本時の説明、準備	・本時の学習の目標や流れを確認する。 ・全員で準備させる。
3 基本技能の練習 キャッチボール	・相手の胸に投げるよう指示する。
4 グループ練習 (4人組) ・打つ人、捕って投げる人、捕る人、タブレットP Cで撮 る人の4人で役割分担しローテーションする。 ・全員終わったらタブレットP Cをみんなで見る。	・下の内容を意識させる。<問い合わせ> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> • 打つ人はボールをよく見てバットに当てる。 • 捕る人は体の正面で捕ってステップして投げる。 • タブレットP Cでは、打つ人と捕って投げる人を撮る。 </div>
5 試合 (2チームに分かれて行う。)	★基本動作を身に付け、安全に留意して積 極的に練習やゲームができる。 ・互いにアドバイスをしながら行う。 ・仲間同士で見合っているグループやタ ブレットP Cを有効活用している生徒 を称賛し、広げていく。 ・ポジション、打順を決めさせる。 ・3アウトで攻守交替させる。 ・全員で協力して素早く片付けさせる。
6 片付け、整列、整理運動	
7 学習の振り返り ・本時の目標について ・次時の予告	

第8学年 体育科学習指導案

1 単元名

器械運動「マット運動」

2 単元計画

時	1	2・3	4・5	6	7(本時)	8
ね ら い	学習の進め方を知る。(習得)	技のポイントを知る。(習得) 自分の課題に沿って運動に取り組む。(活用)	技のポイントを知る。(習得) 自分の課題に沿って運動に取り組む。(活用)	自分の課題に沿って運動に取り組む。(活用・探究)		
学習内容	○基礎となる感覚を身に付ける。 (ゆりかご・アンテナ・ブリッジ・かえるの足打ち・補助倒立など)					
	オリエンテーション	ポイントタイム 基本的な技 ポイントを知る 回転系	ポイントタイム 基本的な技 ポイントを知る 巧技系・回転系	回転系 条件を変えた技 ・発展技	回転系、巧技系の基本の技・発展技を発表(テスト)に向けて練習	発表
I C T	インタラクティブボード活用	・タブレットPC動画撮影 ・デジタルコンテンツの活用(学び支援機能) ・インタラクティブボード	チャレンジタイム 場を選んで練習 技を滑らかにする	チャレンジタイム 場を選んで練習 技を滑らかにする	チャレンジタイム 組み合わせ技	

3 本時(8時間扱いの7時間目)

(1) I C T活用

学習場面	課題設定	個の思考	思考の共有	問い合わせ
学習活動	課題を発見する 知識・技能を習得する	何度も試行する	よさを共有する	
タブレット P C				

(2) 展開

学習内容・活動	・指導のポイント ★評価
1 体操・ストレッチ・柔軟運動 本時の学習内容を確かめる	・言葉を掛け合って安全に注意しながら準備させる。 ・服装の確認をする。 ・マットの位置が安全か確認する。 ・主運動につながる動きを一つ一つの部位を意識して、取り組むように言葉掛けをする。
2 体慣らしの運動 ゆりかご・大きなゆりかご・ブリッジ・補助倒立・バランス等	・今まで行った技の振り返りを行わせる。基本の技は、足先まで意識させ、技にメリハリをつけさせる。
3 技の振り返り 前転グループ 後転グループ 倒立回転グループ	・全員を集め模範(生徒もしくは教師)を見せる。インタラクティブボードでポイントをおさえる。 ・スムーズなつなぎと無駄のない方向転換に気付かせる。
4 ポイントタイム 技の完成度を高める つなぎの技	・自分の力に応じた練習や練習の場を選ばせる。 (問い合わせ) ★練習場所などで自己や仲間の安全に留意して練習や演技を行う。
5 チャレンジタイム ポイントタイムで学んだことを思い出しながら、練習の場所を選んで「組み合わせ技」を行う。 ・場所を確認する。 ・自分が取り組む技とそのポイントを確認する。 ・友達の補助を積極的に行う。 ・タブレットP Cで撮り合って、つまずきの箇所や技を高めるのに役立てる。 ・発表に向けグループに戻り、組み合わせ技の見せ合いを行う。 (1)演技を行う生徒は、目標を伝える。 (2)見ていた生徒は、目標に向けてどうだったか伝える。	(問い合わせ) ★友達と学習する場面で友達の良い動きを指摘する。
6 片付け・整理運動・学習の振り返り	・使った部位をほぐすようにする。 ・学習の振り返りを行う。