

2 体育学習の実践例について

(1) 実践例の見方

本手引きには、11の実践例を掲載しています。ここでは、それぞれのページに何を示しているのか、実践編の見方を説明します。

体育の授業づくりをする際に、参考にしてください。

なお、概要版には、7の実践例を掲載しています。併せてご活用ください。

P1 単元の構想案

第3学年 器械運動（跳び箱運動）

【低学年】
跳び乗りや跳び下りなどの遊びを通して、楽しさを知り、基本的な動きや技能を身に付け、遊び方を工夫しました。

【中学年】
開脚跳びや台上前転、首はね跳びなどの基本的な技に取り組み、自分の能力に適した課題を見つけ、技ができるようになるための活動を工夫します。

【高学年】
基本的な技を安定して行ったり、発展的な技に取り組んだりします。自己の能力に適した課題の解決方を工夫します。

1 単元構想

単元 の 目 標	(1) 跳び箱運動の行い方を知るとともに、自己の能力に適した切り返し系や回転系の基本的な技をすることができるようにする。 (2) 跳び箱運動の自己の能力に適した課題を見つけ、技ができるようになるための活動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。 (3) 跳び箱運動に進入して取り組み、きまりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすることができるようにする。		
単元 の 評 価 規 準	知識・技能 ① 跳び箱運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ② 助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地することができる。（開脚跳び） ③ 助走から両足で踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地することができる。（台上前転）	思考・判断・表現 ① 上手くできたところやできなかったところを、学習カードに目印をつけ、自己の能力に適した課題を見付けている。 ② 自分の課題に応じた練習の場を選び、グループで工夫して練習をしている。 ③ 踏み切りの仕方や手の付く位置などの運動のポイントを言葉や文字で友達に伝えている。	主体的に学習に取り組む態度 ① 回転したり、支持したり、逆位になったりするなど跳び箱運動の基本的な技や発展的な技に進んで取り組もうとしている。 ② 場の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときなどのきまりを守り、誰とでも仲良く励まし合おうとしている。 ③ 場の準備や片付けを一緒にしようとしている。 ④ 動きや気づいたことを伝え合う際に、友達の考えを認めようとしている。 ⑤ 場の安全に気を付けている。
単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
跳び箱を使った様々な技に挑戦したり、友達とアドバイスし合ったりすることに楽しさを感じ、進んで運動に取り組む児童。			
単元を通した学習課題	本単元で働かせる見方・考え方		
跳び箱運動の基本的な技を身に付けたり、発表会に向けてグループで工夫して練習したりして、鉄棒運動を楽しもう。	基本的な技を身に付けたり、新たな技に挑戦したりする楽しさや喜びとともに、体力の向上につながっていることに着目して、跳び箱を使ったいろいろな技を「する」、友達の動きを「見る」、友達と協力したりして「支える」、技の行い方を「知る」といった運動との多様な関わり方を大切にすること。		

理論編で示したように「学習指導要領解説」に記載してある内容から単元の目標を設定します。文末は、「～できるようにする。」と表現します。

具体的な児童の姿をもとに単元の評価規準を知識・技能、思考・判断・表現、主体的に学習に取り組む態度の3観点で設定します。文末は「～できる。」「～している。」「～しようとしている。」と表現します。

単元の目標や評価規準をもとに単元で学んだ後の児童の姿を具体的にイメージして設定します。

ゴールの姿の実現を図るために、児童が単元を通して興味・関心をもって深く考えることができるように学習課題を設定します。

運動領域では、その運動の特性に触れ、楽しさや喜びを感じるとともにその運動が体力向上に関わっていることに着目することや、「する」「見る」「支える」「知る」といった運動との多様なかかわり方で楽しむことという、体育特有の見方・考え方について書きます。

P2~3 単元の指導と評価計画

このページには、単元全体の指導と評価計画を示しています。見開きのページになっており、学習の大まかな流れやどの時間に何を評価するのかなど、単元の全体像をつかむことができます。

本単元に必要な用具類を示しています。児童数や学校の実態に応じて準備するようにします。

各時間の導入に、その単元で身に付けさせたい基礎的な感覚や技能を高める時間を「感覚づくりの運動」として位置付けています。

2 単元の指導と評価計画		1	2	3	4	5	6	
導入	0	1 挨拶・準備運動	1 挨拶・用具や場の準備・準備運動		1 挨拶・用具や場の準備・準備運動		1 挨拶・用具や場の準備・準備運動	
	5	2 単元の学習内容の確認 3 本時のめあての確認	2 感覚づくりの運動 3 本時のめあての確認		2 感覚づくりの運動 3 本時のめあての確認		2 感覚づくりの運動 3 本時のめあての確認	
展開	10	4 感覚づくりの運動でのルールを確認する	3 本時のめあての確認 4 感覚づくりの行い方を知り、自己の課題に応じて練習する		3 本時のめあての確認 4 台上前転の行い方を知り、自己の課題に応じて練習する		3 本時のめあての確認 4 台上前転の行い方を知り、自己の課題に応じて練習する	
	15	5 感覚づくりの運動の行い方を確認する ・速くつくりの仕方 ・1つ1つの運動の行い方 ・ローテーションの約束	4 台上前転のポイントを知る ・新しい運動をする ・速くつくりの行い方 ・回転軸のポイントを意識する ・回転軸のポイントを意識し合う ・回転軸のポイントを共有する	4 台上前転のポイントと自己の課題を確認する 5 自己の課題に応じた場を選び練習をする ・グループでお互いの動きを思い、アドバイスをし合う ・タブレットを使って動きを確認する	4 台上前転のポイントを知る ・新しい運動をする ・速くつくりの行い方 ・回転軸のポイントを意識する ・回転軸のポイントを意識し合う ・回転軸のポイントを共有する	4 台上前転のポイントと自己の課題を確認する 5 自己の課題に応じた場を選び練習をする ・グループでお互いの動きを思い、アドバイスをし合う ・タブレットを使って動きを確認する	4 発表する技の練習をする ・発表前の練習 ・グループでアドバイスをし合う 5 発表の機会をする ・自己の能力に合わせた発表の場を設定する ・技の発表をする （練習後、台上前転）	4 発表する技の練習をする ・発表前の練習 ・グループでアドバイスをし合う 5 発表の機会をする ・自己の能力に合わせた発表の場を設定する ・技の発表をする （練習後、台上前転）
	20							
	25							
終末	30	6 本時のめあてを確認する ・楽しい場での台上前転	5 自己の課題を見付け、それに応じて練習をする ・タブレットで自分の動きを確認する ・自己の課題を連続的に書き込む	5 自己の課題を見付け、それに応じて練習をする ・タブレットで自分の動きを確認する ・自己の課題を連続的に書き込む	5 自己の課題を見付け、それに応じて練習をする ・タブレットで自分の動きを確認する ・自己の課題を連続的に書き込む	5 自己の課題を見付け、それに応じて練習をする ・タブレットで自分の動きを確認する ・自己の課題を連続的に書き込む	5 自己の課題を見付け、それに応じて練習をする ・タブレットで自分の動きを確認する ・自己の課題を連続的に書き込む	
	35							
評価	40	6 本時のめあて ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	6 本時のめあて ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	6 本時のめあて ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	6 本時のめあて ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	6 本時のめあて ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	6 本時のめあて ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	
	45	7 整理運動、片付け、挨拶	7 整理運動、片付け、挨拶	7 整理運動、片付け、挨拶	7 整理運動、片付け、挨拶	7 整理運動、片付け、挨拶	7 整理運動、片付け、挨拶	
評価の観点			① (カード・連続図)	② (発表・付箋)	① (発表・カード)	② (発表)	③ (カード)	

各単元の1時間目に学び方や約束事を確認する「オリエンテーション」の時間を設定しています。

各時間の前半に、本時の学習で何を学ぶのかを確認する「めあての確認」の時間を設定しています。

それぞれの時間に何を評価するのかを示しています。番号は前頁の評価規準に示してある番号とリンクしています。()内は評価の方法を示しています。単元によっては、評価内容を重点化し、複数学年で分けて評価を行うこともできます。

各時間の終末には、本時で学習に対する「まとめ」や「振り返り」を行う時間を設定しています。学習カードを使用したり、タブレット端末で考えを共有したり、動きで確認したりする活動などが考えられます。また、次時に向けた新たな課題の設定や確認なども行うことができます。

P4~5 1時間の展開例

このページには、1単位時間の学習の流れを示しています。見開きのページになっており、左ページに学習活動、右ページに指導上の留意点や評価規準を示しています。(単元によっては、複数の時間を掲載しています)

3 1時間の展開例(本時4/6)

過程	時間	学習活動(学習活動の目的・意味、内容、方法等)	指導上の留意事項(学習活動の目的・意味、内容、方法等)
導入	10分	1 挨拶・用具や場の準備・準備運動 ① 場の準備をする。 ② 協力して運ぼう。 ③ みんなが危なくないように、マットのすみをかきこんで入れよう。 ④ 準備運動をする。	○ 場の安全に留意させながら場の準備を行う。 ○ 協力して運搬したり、場の安全を確認したりしている児童を称賛する。 【具体的評価規準】主体的に学習に取り組む態度 ○ 場の安全に気を付けている。(挨拶・観察・学習カード) ○ グループごとにまつ場のまわり、感覚づくりの運動を行う。 (目標: 動作・姿勢変化でデジタルカメラの活用がなるようにマットする。音楽をかけて合同をしてもよい)
		2 感覚づくりの運動を行う ① 両目の線をグループで回り、運動を行う ・かえるの足打ち ・ゆりがこから立ち上がり ・うさぎ跳び ・黒板び ・またぎ跳り、またぎ下り ・重ねたマットで対転 ・今日はかえるの足打ちが2回できたよ。	
展開	25分	3 本時のめあての確認 【めあて】 台上前転の技のポイントをつかみ、自分の課題を見付けよう。	○ 台上前転の映像を見て、運動のイメージをもたせるようにする。 ○ 運動の場面を示し、試しの運動の中でそれぞれの場面ごとの運動のポイントをつかませるようにする。(助走、ふみきり、着手、台上姿勢、着地) ○ 技の連続図を示し、視覚的に動きの高れがとらえられるようにする。 ○ 連続図に技のポイントを書き込み、全体で技のポイントを共有できるようにする。
		4 台上前転の技のポイントを学ぶ ① 試しの運動をしながら台上前転のポイントをグループで見つける。 ② 「ドン！」と力強く踏み切ることが大切。 ③ 手を高く位置は手前がよさそうだよ。 ④ 見つけたことを発表し合い、全体で技のポイントを共有する。 ⑤ 両足で力強く踏み切る。 ⑥ 踏み切る手前の方に着地する。 ⑦ 手を高く上げて、体を丸くしてまわる。 ⑧ 両足をそろえて着地する。	
		5 自分の課題を見付け、それに応じて練習をする ① タブレットで自分の動きを確認する ② 難が低いから聞けないのが、もう一度見てみよう。 ③ 自分の課題を見付け、連続図に印をつける ④ 着手の位置が私の課題だな。 ⑤ 手を高くすることも課題だな。 ⑥ もう少し難しい場で練習してみよう。	
終末	10分	6 本時のまとめをする ① 本時の学習のまとめと振り返りをする 【まとめ】 台上前転では、強く踏み切ること、踏み切る手前に着地すること、手を高く上げて体を丸くしてまわることが大切である。	○ 台上前転の映像を見て、運動のイメージをもたせるようにする。 ○ 運動の場面を示し、試しの運動の中でそれぞれの場面ごとの運動のポイントをつかませるようにする。(助走、ふみきり、着手、台上姿勢、着地) ○ 技の連続図を示し、視覚的に動きの高れがとらえられるようにする。 ○ 連続図に技のポイントを書き込み、全体で技のポイントを共有できるようにする。 【具体的評価規準】知識・技能 ○ 台上前転の運動のポイントがわかっていく。(挨拶・観察・学習カード) 【到達していない児童への手立て】 連続図を示しながら、場面ごとに技のポイントをとらえられるようにする。 ○ タブレット(画面再生カメラ)を設置しグループで試技を繰り返しながら自分の課題をつかめるようにする。 ○ 課題が見つからない児童は、動画をスロー再生し、連続図との違いを授えられるようにする。 ○ 学習カードや紙書をもとに今日の学びのまとめを行う。 ・ 学習カードをもとに発表させ、学んだことを黒板にまとめる。 ○ 今日のふりがえりを行う。 ・ 学習カードに記入する。 ・ 友達の良い動きや、よい姿勢を認め合えるような言葉かけをする。 ・ 発表し、クラスで共有しよう。 ○ 次時は、自分の課題に応じて場を選び、練習に取り組むことを伝える。 ○ グループごとに整理運動を行い、友達と協力して安全に片付けるようにする。
		7 整理運動、片付け、挨拶をする ① グループで分組して運ぼう。 ② 一緒に運ぼう。わたしがこっちは持つよ。	

1 単位時間の前半に、本時で何を学ぶのか、何ができるようになるかを明確にする「めあて(目標)」を確認する時間を設定します。
 学習カードに記入したり、板書したり、読み上げたりして、児童が1時間をおして学習のねらいを意識しながら取り組めるようにします。

本時における板書の例を示しています。体育においても、学習に見通しを持ち、めあてを確認したり、学んだことを視覚化したりするために板書は重要です。

1 単位時間の終末に、本時で学んだことを明確にする「まとめ」を設定します。「まとめ」は「めあて」に対応するものになっています。

(2) 「ふりかえりカード」の活用について

「ふりかえりカード」の効果

終末に本時を振り返る「ふりかえりカード」には、次のような効果があります。

<教師の視点>

年間を通して継続的に活用することで、児童の学習に対する意識（意識の変化）を捉えることができます。また、領域や時間ごとに比較すると、どのような学習活動を行うと、児童の意識がどのように変容するのかを捉えることができ、自身の授業改善につなげることができます。

<児童の視点>

毎時間学習の振り返りを行うことで、「今日の学習は～だったから、次は～をがんばろう」など、次時へ学びをつなげることができます。また、学習評価の観点に沿って振り返りを行うと学習内容の意識化にもつながります。

振り返りカードのデータを ICT 端末に入れておくと意識の変容をグラフ化したりして、クラス全体の傾向を視覚的にもつかむことができます。

活用の留意点

1 振り返りの項目について（下記「カード例」参照）

(1) 評価の3つの観点と関連付けて作成する。

児童は「知識・技能」「思考力・判断力・表現力」「主体的に学習に取り組む態度」の3つの観点を毎時間意識して授業に臨むことにもなります。

(2) 単元の学習内容や児童の学びの状況に応じて精選する。

全ての項目を全ての時間に振り返らなければならないわけではありません。重点的に振り返りを行う項目を設定するなどしてもよいでしょう。

2 記述式振り返りの視点

自分の学習を文章で振り返るスペースを設けます。その際、記述の視点(①わかったこと、気付いたこと、②もっとこうしたいと考えたことなど)を事前に示しておくことで、その視点に沿って児童は学習を振り返ることができます。

(単元名)ふりかえりカード ()年()組 名前()

◎よくできた ○どちらかというときできた △どちらかというときできなかった ×できなかった

	楽しさ	わかった	できた	めあて	学び合い	進んで	きまり	認め合い	安全	
										ふりかえり (「わかった」、「気づいた」、「次はこうしたい!」など)
/	↓					↓				<p>評価項目は、学習指導要領に示された目標からそのポイントを抜き出しています。3,4年生の目標を例にとると、下線部分が評価項目と一致します。</p> <p>(1) 各種の運動の<u>楽しさや喜びに</u>触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について<u>理解</u>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。</p> <p>(2) 自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。</p> <p>(3) 各種の運動に<u>進んで</u>取り組み、<u>決まり</u>を守り誰とでも<u>仲よく</u>運動をしたり、<u>友達</u>の考えを認めたり、<u>場や用具の安全</u>に留意したりし、<u>最後まで</u>努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に<u>進んで</u>取り組む態度を養う。</p>
/	知識及び技能					学びに向かう力、人間性等				
/				思考力、判断力、表現力等						
/	※各項目は、その内容を事前に児童に知らせておきましょう。									
	<p>※各項目の評価内容を、事前に児童に知らせておきましょう。</p> <p>「楽しさ」：楽しく運動ができたか？ 「わかった」：運動のしかたやコツがわかったか？ 「できた」：運動ができるようになったか？ 「めあて」：課題を見付け、方法や活動を工夫したか？ 「学び合い」：考えたことなどを友だちと伝え合うことができたか？ 「進んで」：進んで運動に取り組むことができたか？ 「きまり」：きまりを守り、友だちと仲良く運動できたか？ 「認め合い」：友達の考えを「なるほど」「そうか」と認めることができたか？ 「安全」：場や用具の安全に気を付けて運動ができたか？</p>									

(() 単元名) ふりかえりカード (() 年 () 組 名前 ())

◎よくできた ○どちらかというときた △どちらかというときなかった ×できなかった

	楽しさ	わかった	できた	めあて	学び合い	進んで	きまり	協力	安全	ふりかえり (「わかった」、「気付いた」、「次はこうしたい！」など)
/										
/										
/										
/										
/										
/										
/										