

6 保健体育

<目次>

1 「単元の評価規準の作成について（保健体育）」

- | | |
|--------------|---------|
| 1 評価規準作成の考え方 | P 1 ~ 2 |
| 2 評価規準作成の手順 | P 2 |

2 「指導と評価の年間計画」

- | | |
|--------|-----|
| 科目「体育」 | P 3 |
| 科目「保健」 | P 4 |

3 「評価規準を含んだ指導と評価の計画の詳細（単元ごとの指導と評価の計画）」

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| 1 教科の目標 | P 5 |
| 2 教科の評価の観点及びその趣旨 | P 5 |
| 3 各科目の評価の観点及びその趣旨 | P 5 |
| 4 領域（内容）のまとめりごとの評価規準及びその具体例 | |
| 科目「体育」 | P 6 ~ 10 |
| 科目「保健」 | P 11 ~ 14 |

1 単元の評価規準の作成について（保健体育）

1 評価規準作成の考え方

ポイント1：学習指導要領等で保健体育科の目標と評価の観点の趣旨を理解する。

評価の観点は、保健体育科の目標と密接に関連していることを理解する。

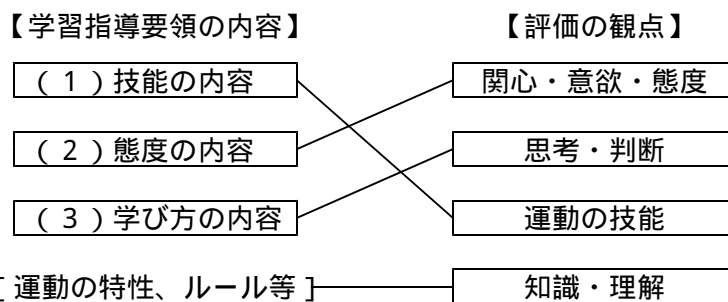
- 【評価の4観点】
- 運動や健康・安全への関心・意欲・態度
 - 運動や健康・安全についての思考・判断
 - 運動の技能
 - 運動や健康・安全についての知識・理解

保健体育科の目標

心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して（ ）生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り（ ）明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。（ ）

ポイント2：学習指導要領の内容と評価の観点（体育）との主な関連を理解する。

評価の観点（体育）は、学習指導要領の内容と関連していることを理解する。



ポイント3：評価の観点に示す規準の内容を理解し、表現の仕方を工夫する。

評価の観点に示す内容を理解し、生徒の行動や学習活動の表現の仕方を工夫する。

評価の観点(体育)	規準の内容	表現の工夫
関心・意欲・態度	楽しさ、喜び 公正、協力、責任 健康、安全	深く味わう。体験する。 認める。助ける。励ます。果たす。 気を配る。確かめる。注意する。
思考・判断	発見、分析、選択 計画、立案	見付ける。選ぶ。解決する。 工夫する。作戦を立てる。
運動の技能	技能の向上 体力の向上	うまく、タイミング良く、リズム カルに、バランスよく、力強く ～ができる。
知識・理解	運動の特性、ルール 体力の意義、効果	言っている。書き出している。 具体例を挙げて説明している。

評価の観点(保健)	規準の内容	表現の工夫
関心・意欲・態度	健康・安全への関心	資料を集める。調べる。 発表する。意見を交換する。
思考・判断	健康・安全についての課題の発見、解決	見付ける。選ぶ。 工夫する。解決する。
知識・理解	健康・安全に役立つ知識の理解	言っている。書き出している。 具体例を挙げて説明している。

【評価規準の表記上の留意点】

数量や回数でとらえるのではなく、生徒の行動や学習活動がイメージできる「質的な姿」で表現する。

「おおむね満足できる」状況の生徒の姿を、「～している」「～できる」など肯定的な表現で示す。

運動の特性を踏まえ、行動観察（動きの評価）が可能な表現にする。

2 評価規準作成の手順

手順1：領域（内容）のまとめりごとの評価規準を設定する。

国立教育政策研究所「評価規準の作成，評価方法の工夫改善のための参考資料(高等学校)」(平成16年3月)を参考に、領域（内容）ごとの評価規準を設定する。

【アドレス】http://www.nier.go.jp/kaihatsu/kou-sankousiryoku/html/index_h.htm

手順2：単元及び単位時間の目標を明確に設定し、指導計画を作成する。

単元の目標は、高等学校3年間を見通して各学年で到達すべき姿を「おおむね満足できる」状況で設定する。

単位時間の目標は、単元における学習過程を考慮して「おおむね満足できる」状況で設定する。

手順3：単位時間における具体の評価規準を設定する。

具体の評価規準は、単元指導計画における単位時間の目標に準拠した規準を設定する。

指導の結果によって得た評価を次時の指導に生かす「指導と評価の一体化」のために、単元の大小を考慮して適切な数の評価規準を設定する。

手順4：各観点に最も適した評価の場面を選定し、指導と評価の計画を作成する。

毎時間すべての観点について全員の生徒を評価することは不可能であるため、評価活動は各観点に最も適した評価の場面を選び、重点化して計画的に行う。

P.6～14「領域（内容）のまとめりごとの評価規準及びその具体例」を参照

2 指導と評価の年間計画 体育（第2学年 男子用）

目 標 【学習指導要領】	各種の運動の合理的な実践を通して、運動の技能を高め運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。
目標到達にむけての具体的な取組 【評価規準を念頭に置いた指導上の留意点】	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の楽しさや喜びを深く味わい自ら進んで運動できるようにするために、体を動かすことの楽しさや必要性、各種の運動の特性などについて解説する。 ・自己の能力や運動の特性に応じた課題を見つけ、解決していくことができるように、各種目における技能チェック表などを作成し課題解決にむけた練習方法を例示する。グループノートなどを活用し、実態の把握に努める。 ・生涯を通じて継続的な運動ができるように、身体活動の意義や、運動の特性、各種目のルール及び審判法などについて触れ、特に審判法についてはできるだけ全員が経験できるように配慮する。

年間指導計画（3単位）

月	単 元 名	時	主な学習活動（指導内容）と評価のポイント	評価方法
4月	* 体育の授業について	1	・ 体育を学習する意味を理解し、学習意欲を高める。	アンケート実施
4月	体づくり運動 ・ 体ほぐしの運動 ・ 体力を高める運動	8	・ 身体のような部位を動かすことで心地よさや楽しさを味わう。 ・ 仲間との活動を通して交流を深める。 ・ 自ら身体活動を創意工夫することにより、自己に適した実践力を身につける。	行動観察 グループノート確認 質問紙
	体育理論			
5月	陸上競技 (ハードル走)	12	・ ハードル走の特性を理解し、楽しさを味わう。 ・ 自己の能力に応じてハードリングやインターバルなどについて課題・目標を設定し、それに向けて練習する。 (技能チェック表を活用) ・ 自己の能力が発揮できるように記録会を実施する。	行動観察 グループノート確認 質問紙 記録会
	体育理論			
6月	球技選択 ・ バレーボール ・ ソフトボール	21	自己の興味や適性に応じて種目を選択する。 ・ 種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握する。 ・ ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。(技能チェック表を活用) ・ 個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限活用してゲームを行う。 ・ ゲームの企画や運営、審判を行う。	行動観察 グループノート確認 質問紙 ゲーム分析 自己評価表の記入
7月	体育理論			
9月	球技選択 ・ バスケットボール ・ サッカー	21	自己の興味や適性に応じて種目を選択する。 ・ 種目の特性を理解し、個人やチームの能力を把握する。 ・ ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら個人やチームの課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。(技能チェック表を活用) ・ 個人やチームの能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限活用してゲームを行う。 ・ ゲームの企画や運営、審判を行う。	行動観察 グループノート確認 質問紙 ゲーム分析 自己評価表の記入
10月	体育理論			
11月	武道(剣道)・ ダンス選択	21	自己の興味や適性に応じて種目を選択する。 (武道) ・ 種目の特性を理解し、個人の能力を把握する。 ・ 基本動作を身につけるとともに、個人の能力に応じた対人的技能を習得し、試合を行う。 ・ 伝統的な考え方に基づいた行動の仕方を身につける。 (ダンス) ・ ダンスの特性を理解し、思い切り全身を動かしたりリズムよく活動したりして、楽しさを味わう。 ・ グループごとにテーマを設定して、作品を創作する。 ・ 作品を発表する。	行動観察 グループノート確認 質問紙 試合分析または作品の評価 自己評価表の記入
12月	体育理論			
1月	球技選択 ・ バドミントン ・ 卓球	20	自己の興味や適性に応じて種目を選択する。 ・ 種目の特性を理解し、個人の能力を把握する。 ・ ゲームなどを通して、その種目の楽しさを味わいながら個人の課題を設定し、その解決に向けての練習を工夫する。 (技能チェック表を活用) ・ 個人の能力に応じて作戦を立て、持っている技能を最大限活用してゲームを行う。 ・ ゲームの企画や運営、審判を行う。	行動観察 グループノート確認 質問紙 ゲーム分析 自己評価表の記入
2・3月	* 体育の授業を終えて 授業評価			
合計時間数		105		

指導と評価の年間計画 保健 (第1学年用)

目 標 【学習指導要領】	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる。
目標到達にむけての具体的な取組 【評価規準を念頭に置いた指導上の留意点】	<ul style="list-style-type: none"> ・健康や安全に関心をもち、自ら健康で安全な生活を実践できるようにするため、生活習慣病や感染症など現代社会が抱えている身近な健康問題を多く取り上げ、意欲を喚起する。 ・個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、適切な意志決定を行い、選択すべき行動を適切に判断できるようにするため、課題解決形式の学習を随時盛り込み、自分の考えを表現する場を設定する。 ・健康・安全についての基礎的な事項を理解し、知識を身につけるために、個人生活や社会生活が抱えている身近な健康問題を多く取り上げ、テーマ設定をする。

年間指導計画 (1単位)

月	単元名	学習内容	時	主な学習活動(指導内容)と評価のポイント	評価方法
4月	ア 健康の 考え方	・保健の授業について(はじめに)	1	<ul style="list-style-type: none"> ・保健学習の意味の理解と学習の見通し ・健康水準の推移と背景や疾病構造の変化を通して、現代の健康の考え方を理解する。 ・国内外で実施されているさまざまな保健活動の現状やその対策について理解する。 	アンケート実施
		・国民の健康水準と疾病構造の変化	1		
		・健康の考え方と成り立ち	1		
5月	イ 健康の 保持増 進と疾 病の予 防	・さまざまな保健活動や対策	1	<ul style="list-style-type: none"> ・国民の死亡原因の上位を占める「生活習慣病」についての理解を深めるとともに、健康的な生活を送るためには青少年期の生活習慣から見直していく必要性を理解する。 ・喫煙と飲酒からテーマを選択し調べ学習を実施し、適切な行動選択と意志決定について考察する。 ・今の生活習慣を見直すことによって、運動、栄養、休養など調和のとれた生活を実践する能力を身につける。 ・調べた成果について、発表を行う。 	プリント確認 行動観察 発言
		・生活習慣病と日常の生活行動 ・喫煙, 飲酒と健康	1 5		
7月	オ 応急手 当	・応急手当の意義	1	<ul style="list-style-type: none"> ・夏季休業を前に、心肺蘇生法などの応急手当の意義や正しい手順について理解するとともに、実習をとおして、日常生活において実践できる態度と技能を身につける。 	プリント確認 行動観察 実習
		・日常的な応急手当	1		
		・心肺蘇生法	2		
9月	イ 健康の 保持増 進と疾 病の予 防	・医薬品の正しい使用、薬物乱用と健康	2	<ul style="list-style-type: none"> ・医薬品の有効性、副作用、正しい使用方法について理解する。 ・医薬品は、本来備わっている自然治癒力を補助するものであることを理解する。 ・薬物の乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について理解する。 ・薬物の乱用における対策の現状を理解し、自分がどのように関わっていけばよいかについて考察する。 	プリント確認 行動観察 発言
		前期期末考査	1		
10月	ア 健康の 考え方	・健康に関わる意志決定と行動選択	2	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持増進のためには、各自の適切な意志決定や行動選択が必要であり、そのためには十分な情報収集と思考判断が重要であることを理解する。 	プリント確認 行動観察 発言
		イ 健康の 保持増 進と疾 病の予 防	6		
12月	ウ 精神の 健康	・欲求と適応機制	2	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な欲求があることを理解する。 ・精神と身体には密接な関連があることを理解する。 ・精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図る努力の重要性を理解する。 	プリント確認 行動観察 発言
		・心身の相関	1		
		・ストレスへの対処	2		
1月	エ 交通安 全	・自己実現	1	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故の防止のために車両の特性の理解、適切な行動、生命尊重の態度、交通環境の整備の重要性を理解する。 ・責任や補償問題について理解する。 	プリント確認 行動観察 発言
		・交通安全の現状	1		
		・交通社会に必要な資質と責任	1		
		・安全な交通社会づくり ・1年間の学習の総括	1		
2月	後期期末考査	1	授業評価表記入		
合計時間数			35		

3 評価規準を含んだ指導と評価の計画の詳細（単元ごとの指導と評価の計画）

以下の評価規準については、国立教育政策研究所「評価規準の作成，評価方法の工夫改善のための参考資料（高等学校）」（平成16年3月）を参考に記載している。

【上記「参考資料」のアドレス】http://www.nier.go.jp/kaihatsu/kou-sankousiryu/html/index_h.htm

1 教科の目標

心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。

2 教科の評価の観点及びその趣旨

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう自ら進んで計画的に運動をしようとする。また、個人生活や社会生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的な行い方や計画的な活動の仕方を考え、工夫している。また、個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	自己の能力と各種の運動の特性に応じた技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうとともに、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	生活における運動の意義や必要性及び運動の特性と合理的な行い方を理解し、知識を身に付けている。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

3 各科目の評価の観点及びその趣旨

科目名	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
体 育	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して自ら運動をしようとする。	自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高め、また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。
保 健	個人生活や社会生活における健康・安全に関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断している。	/	個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

4 領域（内容）のまとめりごとの評価規準及びその具体例

科目「体育」

1 目標

各種の運動の合理的な実践を通して、運動の技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動が実践できる資質や能力を育てる。

2 評価の観点の趣旨

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任などの態度を身に付けるとともに、健康・安全に留意して自ら運動をしようとする。	自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫している。	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して運動を行うとともに、運動の技能を高めている。また、自己の体力や生活に応じて体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。	社会の変化とスポーツ、運動技能の構造と運動の学び方、体ほぐしの意義と体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

3 学習指導要領の内容

科目「体育」においては、学習指導要領の「体育」の内容の、「A 体づくり運動」、「B 器械運動」、「C 陸上競技」、「D 水泳」、「E 球技」、「F 武道」、「G ダンス」、「F 体育理論」を内容のまとめりとして、これらごとに評価規準を作成した。

- (1)「A 体づくり運動」
- (2)「B 器械運動」
- (3)「C 陸上競技」
- (4)「D 水泳」
- (5)「E 球技」
- (6)「F 武道」
- (7)「G ダンス」
- (8)「F 体育理論」

各領域の評価規準については、国立教育政策研究所「評価規準の作成，評価方法の工夫改善のための参考資料（高等学校）」（平成16年3月）を参照する。

上記の8領域の中から「E 球技（ソフトボール）」を取り上げ、「単元ごとの指導と評価の計画」の作成の仕方について、以下に例示する。

「球技（ソフトボール）」

1 学習指導要領の内容

(1) 技能の内容

チームの課題や自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。

ア バスケットボール イ ハンドボール ウ サッカー エ ラグビー
オ バレーボール カ テニス キ 卓球 ク バドミントン ケ ソフトボール

(2) 態度の内容

チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。

(3) 学び方の内容

チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。

2 「E 球技」の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
球技の特性に関心をもち、楽しさや喜びを味わえるようチームにおける自分の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して進んで練習やゲームに取り組みようとするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームをしようとする。	チームや自分の能力に応じた課題を設定し、その解決を目指して、練習の仕方やゲームの仕方を工夫している。	チームの課題や自分の能力に応じて、選択した球技種目の特性に応じた技能を身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。	選択した球技種目の特性に応じた技術の構造や技能を高めるための効果的な練習の仕方、ルール、審判法及び競技会の企画や運営の仕方を理解し、知識を身に付けている。

3 「E 球技」の評価規準の具体例

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・技能の段階に応じて、作戦を立てて勝敗を競い合う球技の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・練習やゲームで、チームにおける自分の役割を果たし、協力して教え合ったり、励まし合ったりしようとする。 ・練習やゲームで、審判の判定や指示に従い、ルールを守り、勝敗や結果を受け入れようとする。 ・練習やゲームの場所の安全を確かめ、安全な練習方法で行おうとし、危険なプレーをしないなど、健康・安全に留意しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・チームや自分の能力に応じた適切な課題を設定している。 ・チームや自分の課題を解決するための適切な練習の方法などを選んだり、見付けたらしている。 ・技能の段階に応じて相手との攻防に合った作戦を立てている。 ・チームや自分の課題の達成状況をとらえ、練習やゲームの仕方を見直したり、新しい課題を選んだりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・チームの課題や自分の能力に応じて、選択した種目の特性に応じた技能を身に付け、ゲームをすることができる。 ・身に付けた個人的技能や集団的スキルを高めたり、新たに身に付けた技能で攻防を展開してゲームをすることができる。 ・技能の段階に応じて相手との攻防にあった作戦でゲームをすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・選択した球技種目の特性に応じた集団的技術や個人的技術の構造について、言ったり、書き出したりしている。 ・技能を高めるための合理的な練習の仕方、練習計画の立て方について、具体例を挙げている。 ・選択した球技種目のルール、審判法について、言ったり、書き出したりしている。 ・競技会の企画や運営の仕方について、具体例を挙げている。

4 単元の評価規準及び学習活動の具体的評価規準（ソフトボール）

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に応じた守備位置や打順などでゲームを行ったり、ヒットエンドラン、バントなどの戦術を活用したりして勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わおうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現在の自分（自分のチーム）や相手（相手のチーム）の技能の程度などを把握し、その技能の程度に応じて作戦を立てゲームをしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のもっている技能を発揮してゲームを行うことができる。 ・自分が身に付けた技能をチームのために活かして練習やゲームができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・攻防を交替しながら得点を競う野球型のゲームの特性や学習の進め方、連携プレーやヒットエンドランなどの集団的な技能や

	<ul style="list-style-type: none"> ・チームにおける自分の役割を自覚して責任を果たし、協力して準備や後かたづけを行おうとしたり、課題解決の仕方や技能の高め方について教え合ったりして互いに協力しながら練習やゲームをしようとする。 ・ルールを守り、審判の判定や指示に従い、勝敗や結果を受け入れようとする。 ・打撃の後のバットの取扱いに気をつけたり、捕手のマスクの着用、防球ネットの使用など、グラウンドや用具などの安全点検、危険なプレーをしないなど、健康・安全に留意して練習やゲームをしようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームの中からチームや自分の課題を明らかにし、その課題の解決を図ろうとしている。 ・新たな課題の解決を目指して計画的な練習の仕方を工夫するとともに、技能の向上に伴う新たな作戦を立てている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分やチームの能力に適した課題の練習やゲームを通してバックアップなどの集団的スキルや投・送球、打撃などの個人的スキルを高めることができる。 ・相手チームに対応した作戦を立ててゲームができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 投・送球や打撃などの個人的なスキルの構造、合理的な練習の仕方、練習計画の立て方を理解し、知識を身に付けている。 ・試合の運営やルール、審判の方法を知っている。
<p>学習活動の具体の評価規準</p>	<p>自分の課題を見つけ、解決を図るために、すすんで練習に取り組もうとしている。</p> <p>チームの課題解決を目指して、仲間と協力したり、教え合ったりして練習に取り組む。</p> <p>仲間と協力して準備や後片づけなどを行い、また安全に留意してゲームを行う。</p> <p>チームにおける自分の役割を自覚してその責任を果たし、仲間と協力して準備や後片づけなどを行い、また、安全に留意してゲームを行う。</p> <p>自分の能力に応じた守備位置や打順でゲームを行い、ソフトボールのもつ楽しさや喜びを味わおうとする。</p> <p>ゲームの作戦や練習について、互いに教え合いや協力することによってチームを高めようとする。</p> <p>試合の結果を受け入れ、公正な態度をとろうとする。</p>	<p>基本練習から自分の課題を適切に見つけだすことができる。</p> <p>自分やチームの能力に応じて、適切にチームの課題を見つけ、計画的な練習の仕方を工夫している。</p> <p>試合の結果を適切に分析し、チームの能力に応じた作戦を立てようとする。</p> <p>対戦相手を分析し、自チームの技能の程度に応じた作戦を立てようとする。</p> <p>チームの能力に応じて立てた作戦をゲームに生かすことができるよう、工夫している。</p> <p>試合の結果を受け入れ、自分や仲間の努力の成果を振り返る。</p>	<p>送球・捕球・打撃・走塁の基本的なスキルを身に付けている。</p> <p>(防御) 打球に合わせた捕球ができる。走者や状況を考えて送球等ができる。投手は、コントロールが安定している。</p> <p>(攻撃) 投球に合わせたタイミングよくバットをコントロールし、出塁できるように打つことができる。状況に応じた走塁ができる。</p> <p>(防御) 声などにより互いに連携をとり、カバーし合っていることができる。グループ練習で取り組んだ内容がゲームに生かされている。</p> <p>(攻撃) 得点差、走者、アウトカウント、守備位置等に応じた打撃や走塁ができる。</p>	<p>ソフトボールの持っている特性・楽しみ方・学習の見通しを知っている。</p> <p>ソフトボールについて、自己のスキルを把握している。</p> <p>用具の準備、準備運動、練習の仕方、打順や守備位置の役割を知っている。</p> <p>試合の運営やルール、審判の方法を理解している。</p>

5 単元指導計画（ソフトボール）

単元名		ソフトボール（全21時間）			
単元目標		<p>(1) ・チームにおける自分の役割を自覚して行動し、責任を果たし、協力して教え合ったり助け合ったりしながら、楽しんで練習やゲームができる。</p> <p>・勝敗に対して公正な態度をとることができる。</p> <p>・活動場所や用具などの安全を確かめ、危険なプレーをしないなど、健康・安全に留意して練習やゲームを行う態度を身に付ける。</p> <p>(2) ・自分やチームの能力に適した課題を設定するとともに、その解決を目指して練習方法を工夫し、技能を生かした作戦を立て、ゲームができる。</p> <p>(3) ・個人的技能や集団的技能を高め、自分やチームの能力に応じたゲームができる。</p> <p>(4) ・ソフトボールの技能の構成やそれらを高めるための練習の仕方、試合の運営やルール、審判の方法について、書き出したり具体例を挙げるができる。</p>			
主な学習内容		評価の観点及び方法			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
導入	1	種目選択、オリエンテーション ・選択した種目の特性を知り、学習の見通しをもつ。 ・自分の能力を把握する。			ソフトボールの持っている特性・楽しみ方・学習の見通しを知っている。《学習ノート、行動観察》
基本練習	5	ねらった場所へボールを投げることができる。 ゴロ・フライや送球に応じた捕球ができる。 タイミングよくバットをコントロールし、打撃ができる。 ルールや審判法を理解する。	自分の課題をみつけ解決を図るために、すすんで練習に取り組もうとしている。《学習ノート、行動観察》	基本練習から自分の課題を適切に見つけだすことができる。《学習ノート、行動観察》	送球・捕球・打撃・走塁の基本的な技能を身に付けている。《行動観察、技能チェック表》
グループ練習	3	個人やチームの能力に応じて、チームの課題を見つける。 課題の解決を目指して、仲間と協力して練習法を工夫する。 個人やチームの能力・適性に応じて、打順や守備位置を決める。 （防御）打球に合わせた捕球ができる。走者等を考えて送球等ができる。投手は、ストライクをとる。 （攻撃）出塁できるように、また進塁させるように打つ。状況に応じた走塁をする。	チームの課題解決を目指して、仲間と協力したり、教え合ったりして練習に取り組む。《学習ノート、行動観察》 仲間と協力して準備や後片づけなどを行い、また安全に留意してゲームを行う。《行動観察》	自分やチームの能力に応じて、適切にチームの課題を見つけ、計画的な練習の工夫を工夫している。《学習ノート、行動観察》	（防御）打球に合わせた捕球ができる。走者や状況を考えて送球等ができる。投手は、コントロールが安定している。《行動観察、技能チェック表》 （攻撃）打球に合わせたタイミングよくバットをコントロールし、出塁できるように打つことができる。状況に応じた走塁ができる。《行動観察、技能チェック表》
リーグ戦（一次から三次）	11	グループ練習で身につけた技能などを活用し、また試合結果の分析を生かして、チームの能力に応じた作戦を立ててゲームを行う。 試合の結果を受け入れ、次のリーグ戦に向けての練習を工夫する。 （防御）互いに連携をとりカバーしあってプレーをする。投球を工夫して打者を打ちとろうとする。 （攻撃）走者、アウトカウント、守備位置等状況に応じた打撃や走塁をする。 ルール、審判法を理解し主審や塁審を務める。	チームにおける自分の役割を自覚してその責任を果たし、仲間と協力して準備や後片づけなどを行い、また、安全に留意してゲームを行う。《学習ノート、行動観察》 自分の能力に応じた守備位置や打順でゲームを行い、ソフトボールのもつ楽しさや喜びを味わおうとする。《行動観察》 ゲームの作戦や練習について、互いに教え合いや協力することによってチームを高めようとする。《学習ノート、行動観察》	試合の結果を適切に分析し、チームの能力に応じた作戦を立てようとする。《ゲーム分析、学習ノート》 対戦相手を分析し、自チームの技能の程度に応じた作戦を立てようとする。《学習ノート、行動観察》 チームの能力に応じて立てた作戦をゲームに生かすことができるよう、工夫している。《学習ノート、行動観察》	（防御）声などにより互いに連携をとり、カバーし合っている。《学習ノート、行動観察》 （攻撃）得点差、走者、アウトカウント、守備位置等に応じた打撃や走塁ができる。《行動観察、技能チェック表》
まとめ	1	試合の結果を受け入れ、自分や仲間の努力の成果を振り返る。	試合の結果を受け入れ、公正な態度をとろうとする。《学習ノート》	試合の結果を受け入れ、自分や仲間の努力の成果を振り返る。《学習ノート》	試合の運営やルール、審判の方法を理解している。《小テスト》

6 学習指導案

教科(科目)	体 育	単元名	ソフトボール
本時の目標	(1) ・仲間と協力して互いに教え合ったり、助け合ったりしながら練習をすることができる。 ・活動場所や用具などの安全を確かめながら練習を行うことができる。 (2) ・チームの課題を見つけだし、練習方法を工夫することができる。 (3) ・前時までに学習したスローイング、捕球、打撃などの技能を駆使して実践練習を行い、ゲームができる技能を身に付ける。 (4) ・実践的な練習を通してルールを理解し、具体例を挙げて説明できる。		
本時の位置	6 / 2 1 時 基本練習(実践練習)		
	主な学習内容	学習活動	指導上の留意点、評価について
10分	準備運動、補強運動 本時の予定 準備	ランニング、ストレッチング、柔軟体操、腹筋、背筋、バービーなど 本時のねらいを明らかにする。	準備運動の時は、会場全体を見渡して、円滑にすすんでいないグループに対して支援する。 実践練習の意義について理解できるよう、説明する。 (部分練習から全体練習へ) 手際よく行わせる。
32分	守備練習 ティーパーによる実践練習	キャッチボール 各ポジションについてノックを受ける。 (内野) ・本塁への送球(走者三塁) ・一塁への送球(走者なし) (外野) ・二塁への送球(走者なし) ・本塁への送球(走者二塁) ホームベース上のバッティングティーの上に置かれたボールを打ち、プレーを開始する。 (一巡目)無視走者なし (二巡目)無死走者二塁 ・プレーが止まるまで継続する。 ・打者、走者、守備は適宜交代する。 ・人数に余裕があれば、塁審を配置する。余裕がなければ、守備についている生徒が代行する。 ・ホームベース上にはバッティングティーがあるため、本塁への走塁は右側へ駆け抜ける。 (走者用のホームベースを右打者席横に用意しておく)	投げる方向を統一させる。 打者走者や走者を意識してノックを受けさせる。 ファンブル等をした場合は、その後のプレーも続行させる。(例：一塁送球が間に合わなければ、二塁へ送球することを意識させる) 送球を受ける際には、両手を大きく上げるなどして相手に目標を示すことを指示する。 ノッカーには、なるべく野手が捕球しやすい打球を打つよう、指示する。 打者には、出塁できるようにあるいは走者を進塁させるような打撃を心がけさせる。 打者走者や走者には、無理な走塁をしてケガをしないよう、スライディングをさせない。 誰が処理するかははっきりしないような打球については、周囲の者が声などにより指示を出して明らかにするよう、助言する。 守備については、打球が来てから判断するのではなく、予め想定して守ることができるよう、助言する。 本塁送球の際には、バッティングティーに配慮させる。 ルールについては、適宜取り上げて説明する。 積極的なプレーについてはその場で賞賛する。 用具の放置や危険なプレーがないよう、留意しながら会場を巡視する。 評価の観点及びその方法 【関心・意欲・態度】 自分の課題をみつけ解決を図るために、すすんで練習に取り組もうとしている。 《学習ノート、行動観察》 【思考・判断】 基本練習から自分の課題を適切に見つけだすことができる。 《学習ノート、行動観察》 【技能】 送球・捕球・打撃・走塁の基本的な技能を身に付けている。 《行動観察、技能チェック表》
8分	まとめ 後片づけ	整理運動 本時の練習から、グループ練習にむけて、新たな課題を明らかにする。 後片づけ	新たな課題が出ないグループについては、援助して課題を引き出していく。 目立ったプレーについて取り出し、全体の前で紹介し、賞賛する。 チームの高まりや、個人の伸びについて認めていく。 次時からの活動について、見通しをもたせる。 手際よく行わせる。

科目「保健」

1 目標

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2 評価の観点の趣旨

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
個人生活や社会生活における健康・安全に関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	個人生活や社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して、判断している。	個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

3 学習指導要領の内容、内容のまとめりごとの評価規準

科目「保健」においては、学習指導要領の「保健」の内容の(1)「現代社会と健康」、(2)「生涯を通じる健康」、(3)「社会生活と健康」をまとめりとして、評価規準を作成した。

また、これらをもとに、各内容のまとめりのア、イ、ウ、... の項目を単元として、より具体的な評価規準を設定(単元の評価規準)を設定することとした。

上記の3領域の中から(1)「現代社会と健康(精神の健康)」を取り上げ、「単元ごとの指導と評価の計画」の作成の仕方について、以下に例示する。

「現代社会と健康」

1 学習指導要領の内容

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が適切な生活行動を選択し実践すること及び環境を改善していく努力が重要であることを理解できるようにする。

ア 健康の考え方

健康の考え方やその保持増進の方法は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきており、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択が重要となってくる。また、我が国や世界では、様々な保健活動や対策などが行われていること。

イ 健康の保持増進と疾病の予防

健康を保持増進するとともに、生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択が必要であること。薬物乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。また、医薬品は正しく使用する必要があること。感染症の予防には、適切な対策が必要であること。

ウ 精神の健康

人間の欲求と適応機制には様々な種類があること及び精神と身体には密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。

エ 交通安全

交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要であること。また、交通事故には責任や補償問題が生じること。

オ 応急手当

傷害や疾病に際しては、心肺蘇生法などの応急手当を行うことが重要であること。また、応急手当には正しい手順や方法があること。

2 「現代社会と健康」の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
健康の保持増進に必要な事柄について、仲間と協力し、資料を集めたり、意見を交換したり、課題について調べたりして、意欲的に学習しようとしている。	健康の保持増進に必要な事柄について、自分のこれまでの学習や経験、資料や仲間の意見などを参考にしたりして、課題の設定や解決の方法を考え、選択すべき行動を判断できる。	健康を保持増進に必要な事柄について、健康を保持増進するためには、適切な生活行動を選択すること及び環境を改善していく努力が必要であることを理解し、課題解決に役立つ知識を身に付けている。

3 「現代社会と健康（精神の健康）」の単元の評価規準及び学習活動の具体的評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
単元の評価規準	・人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、自分の経験や仲間との意見交換、資料などをもとに、課題について調べ、記録したり、発表したりしようとしている。	・人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、資料や仲間の意見をもとに、課題を見付けたり、解決方法をまとめたり、日常生活に当てはめたりして、選択すべき行動を判断している。	・人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、具体例を挙げたり、言ったり、書き出ししたりしている。
学習活動における具体的評価規準	人間の欲求には様々な種類があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処が必要であることについて、課題や指示に注目して、調べようとしている。 適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があることについて、教科書や与えられた資料をもとに、調べた内容を記録しようとしている。 精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、自分の経験や調べたことをもとに、自分の意見を発表しようとしている。	適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があることについて、精神の健康を保持増進について、自分の経験や資料から、問題点や課題を見付けている。 人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処が必要であることについて、資料や仲間の意見などをもとに、課題の解決方法をまとめている。 精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、自分の生活に当てはめたり、事例をもとにしたりして、適切な行動を選んでいる。	適応機制には様々な種類があることについて、具体例を挙げたり、言ったり、書き出ししたりしている。 精神と身体には密接な関連があることについて、具体例を挙げたり、言ったり、書き出ししたりしている。 精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、具体例を挙げたり、言ったり、書き出ししたりしている。 精神の健康を保持増進するには自己実現への努力が必要であることについて、具体例を挙げたり、言ったり、書き出ししたりしている。

4 単元指導計画（精神の健康）

単元名		精神の健康（全6時間）		
単元目標		(1) 精神の健康の保持増進について、自分の経験や仲間との意見交換、資料などをもとに、課題について調べたり意見を述べることができる。 【関心・意欲・態度】 (2) 精神の健康の保持増進について、資料や仲間の意見をもとに課題を見付けたり、日常生活に当てはめて解決方法をまとめたりして、選択すべき行動が判断できる。 【思考・判断】 (3) 人間の欲求と適応機制は様々な種類があり、精神と身体には密接な関連があることなどについて、具体例を挙げて言ったり書き出すことができる。 【知識・理解】		
時数	学習活動	具体の評価規準との関連および評価方法等		
		関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
2	《欲求と適応機制》 欲求には様々な種類があることに注目し、それをコントロールする大脳辺縁系と大脳新皮質のバランスの大切さについて学ぶ。 人間には発育・発達に伴う様々な欲求があることを、自分の生活や経験を通して考える。 欲求が満たされないときは、不安、悩み、緊張などの精神の変化が現れるとともに、様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすることを理解する。	【行動観察】	【ワークシート】 【ワークシート】	【ワークシート】
1	《心身の相関》 人間の精神と身体は密接な関連をもっていることを、身体的な変化が精神に及ぼす影響と精神的な変化が身体に及ぼす影響との両面から調べる。 ストレスと心身症の関連について理解するとともに、ストレスは人間が生きていくうえで欠くことのできない重要な要素であることを、自分の生活や経験を通して考える。	【行動観察】	【ワークシート】	【ワークシート】
2	《ストレスへの対処》 ストレスの原因には物理的要因、心理的・社会的要因など様々なものがある。それらの影響は人によって異なり、自分なりの対処法を身に付けることが精神の健康を保持していくために重要であることを学ぶ。 様々な対処法について学び、自分の置かれている状況を冷静に論理的・客観的に見直すことの必要性について考える。 現在かかえている、または考えられるストレスについて、自分なりに対処法を見つけ、活用できるように内容を整理する。	【行動観察】	【ワークシート】 【ワークシート】	【ワークシート】
1	《自己実現》 自己実現の充足が精神の健康と深く関わっていることを理解し、自分の生活に当てはめてながら、具体例を挙げて意見を述べる。 自己実現は、他人との競争ではなく、自分なりに精神の発達段階に応じて掲げた目標についてどれだけ達成できたかによって得られるものであることを理解する。 自分本位の行動によって自己実現を達成するのではなく、周囲の人との調和の中で目指すことの意義を理解し、行動を選択する。	【行動観察】	【ワークシート】	【ワークシート】

観点別評価欄の ~ は、前ページの具体の評価規準を示している。

5 学習指導案（精神の健康）

教科(科目)	保 健	単元名	精神の健康
本時の目標	・人間の欲求には様々な種類があるが、それぞれの欲求を分類するとともに、日常生活における活動との関係を考える。 ・欲求が満たされない状態が続くと、不安や悩み、緊張など精神の変化が現れることを理解する。 【関心・意欲・態度】【思考・判断】 【知識・理解】		
本時の位置	1 / 6時（欲求と適応機制の）		
主な学習内容	学習活動	指導上の留意点、評価について	
心と大脳の働き ・大脳辺縁系と大脳新皮質との関連について学習する。 (経過時間20分) さまざまな欲求 ・さまざまな欲求について学習する。 (経過時間30分) 欲求不満 ・欲求が満たされないと欲求不満になることと、個人差があることを学習する。 (経過時間45分) 本時のまとめと次時への見通し ・次時への見通しをもつ。 (経過時間50分)	欲求は、人間の活動の源であることに注目する。 問1「自分の欲求を他人に伝える際、どんな表現を用いるか」 問2「欲求にはどんなものがあるか、前問の表現を用いて表してみよう」 問3「前問2を、ア・生きるための欲求と、イ・よりよく生きるための欲求に分類するとどのように分けられるだろう」 欲求は、大脳辺縁系と大脳新皮質の働きであることを学習する。 問4「食べたい、眠りたいなどの欲求は思いのままに実行できるか」 問5「なぜできないのか」 前問5の理由を思考し判断するところが「大脳新皮質」であり、「理性・知性」を司っていることを理解する。 大脳辺縁系と大脳新皮質は互いに作用し合って機能しており、両者のバランスが大切であることを確認する。 (両者のバランスが悪い例) 「欲求のままに、いきすぎた行動をとる」 「欲求を、我慢して抑えつける」 欲求には、一次的欲求と二次的欲求があることを学習する。 問6「問2のさまざまな欲求を、一次的欲求と二次的欲求に分類してみよう」 それぞれの欲求を分類し、日常の活動との関係について考える。 「欲求不満」におちいる経緯を理解するとともに、「欲求不満」の程度には個人差があることを確認する。 問7「好きな人ができた場合、どう対処するか」 問8「欲求不満の状態が続くと、どのような状況になるか」 欲求不満の状態は「不安や悩み」を伴うことがあることを理解する。 欲求についてのまとめとあわせて次時に学習することを把握する。 本時の学習から、不安や悩みを解消したりやわらげたりする望ましい方法について予想する。	「～したい」「～がほしい」という表現を導く。 「～がほしい」については、1つまでに留め、できるだけ多様な内容(5項目以上)の記入を助言し、発言内容を板書する。 問3について、分類結果を挙手により問いかける。 図表を参考にして、大脳について解説する。 回答の理由や背景についても記述し、大脳辺縁系でおこる欲求も大脳新皮質がコントロールしていることを回答の理由などから導きだして解説する。 大脳辺縁系と大脳新皮質のどちらかの働きが強すぎても精神機能はよく保たれない。両者のバランスの大切さを強調する。 【関心・意欲・態度】 評価方法 発言などの行動観察 一次的欲求と二次的欲求について、これまでの日常の生活や経験に当てはめて考えるよう助言する。 【思考・判断】 評価方法 ワークシートの確認 欲求と欲求不満についても、これまでの日常の生活や経験に当てはめて考えるよう助言する。 欲求不満の程度は皆同様ではなく、個人差があることを強調する。他人に対する配慮が必要であることを導き出す。 【知識・理解】 評価方法 ワークシートの確認 本時の内容のまとめと次時に向けての話題を提起する。	

