

体育・保健体育科（体育学習編）授業改善シート

南房総教育事務所 指導室 保健体育班（令和2年度改訂版）

事前過程	評 価 項 目		自己評価
計 画	1	<p>●指導計画を立てる段階で確認しておきたいこと</p> <p>【観点例】</p> <p>①指導目標＝必ず身に付けなければならない目標として掲げられているか。</p> <p>②実態把握＝指導目標に準じた子供の実態が把握されているか。</p> <p>③手立 て＝指導目標達成に向けた有効な手立てが準備されているか。</p>	<p>【○で選択】</p> <p>はい・いいえ</p> <p>はい・いいえ</p> <p>はい・いいえ</p>
本時過程	<p>評価 4：十分できた 3：概ねできた 2：あまりできなかった 1：できなかった</p>		
導 入	2	<p>●導入でしっかりと課題（ねらい）が確認できましたか</p> <p>【□をし点で☑チェック】</p> <p>【観点例】</p> <p>①課題を吟味し、焦点化し、子供にわかりやすく提示できたか。</p> <p>②準備運動は、個々の能力に応じた適当な負荷で実施できたか。</p> <p>③主運動につながる系統的な内容を用いて補助運動を実施できたか。</p>	4・3・2・1
課 題 確 認 補 助 運 動			
展 開	3	<p>●学習課題を解決するための方法を工夫しましたか</p> <p>【観点例】</p> <p>①課題解決が困難な子供（評価規準C）に、具体的な指導の手立てが準備されていたか。</p> <p>②課題解決できた子供（評価規準A・B）に、次の課題が提示されたか。</p> <p>③課題解決に必要な資料、教材、教具等を準備・活用したか。</p> <p>④思考力、判断力、表現力等が高められるよう、指導過程が工夫されていたか。</p>	4・3・2・1
主 運 動			
	4	<p>●子供たちの心が育まれるような指導がありましたか</p> <p>【観点例】</p> <p>①一人一人の子供に、自己肯定感が高まるような言葉がけができたか。</p> <p>②子供たちの対話的な学び合い、助け合い、励まし合い、称賛し合う場を意図的に仕組むことができたか。</p>	4・3・2・1
	5	<p>●体力・知識及び技能を効果的に高める場が準備されていきましたか</p> <p>【観点例】</p> <p>①体力向上が図れる授業であったか。また、各体力要因強化のための配列は適切だったか。</p> <p>②知識を習得しながら、技能を身に付けられるようにする指導は、効果的に実施できたか。</p> <p>③汗が出て、息が上がるくらいの運動量が確保できたか。</p> <p>④学習規律が徹底され、集団の士気が高い授業であったか。</p> <p>⑤主運動で不足する体力要因を補い、体力を全面的に高めることができたか。</p>	4・3・2・1
補 強 運 動			
ま と め	6	<p>●本時のまとめができましたか</p> <p>【観点例】</p> <p>①本時の目標は達成されたか。</p> <p>②自己評価や相互評価から、子供たちが、新たな課題を求めるなど、学習への主体性が高まったか。</p> <p>③自ら取り入れた目標達成のための手立ては有効であったか。</p>	4・3・2・1

体育・保健体育科（体育学習編）授業改善シート補助資料 南房総教育事務所指導室保健体育班（令和2年度改訂版）

事前過程		評 価 項 目
計 画	1	<p>●指導計画を立てる段階で確認しておきたいこと</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①指導目標＝上位目標（学校教育目標、体育科経営目標等）、子供の実態から求めた、身に付けなければならない力を目標としたい。</p> <p>②実態把握＝指導目標（単元・本時）に準じた子供の姿を、単元や本時授業の前後で評価し、手立ての有効性を検証する。</p> <p>③手 立 て＝指導目標達成のための手立てを複数考え、最も有効と判断したものを選定する。</p>
本時過程		
導 入	2	<p>●導入でしっかりと課題（ねらい）が確認できましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①本時で、「何ができれば、どんな態度を身に付ければ、何が理解できれば…よいか」を、子供に聞いて、答えられるようにする。</p> <p>②準備運動終了時の脈拍が120～130回/分を目安とする。（20～22回程度/10秒）</p> <p>③跳び箱運動（かかえ込み跳び）が単元なら、うさぎとびを取り入れる等、系統性のある動きを補助運動に取り入れる。</p>
課題確認 準備運動 補助運動		
展 開	3	<p>●学習課題を解決するための方法を工夫しましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①できない子供のために、より易しい段階へ戻って活動できる手立て（場等）を準備しておく。</p> <p>②できた子供のために、より発展した段階に進んで活動できる手立て（場等）を準備しておく。</p> <p>③教師の指導の助けになる資料、教材、教具を準備し、子供たちの知識理解を深める（体力・技能を高める）工夫をする。</p> <p>④活動量を落とすことなく、活動しながら、または積極的休息の中で、思考力、判断力、表現力等を高める工夫をする。</p>
主運動	4	<p>●子供たちの心が育まれるような指導がありましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①できたら褒めるではなく、できるようにして褒める。できるようにして褒めるためには、意図的・計画的な指導が必要になる。</p> <p>②豊かな心が育まれるように、公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全、思いやり等を身に付けられる体育指導をする。</p>
	5	<p>●体力・技能を効果的に高める場が準備されていきましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①トレーニング理論に基づいた運動処方で実施する。（敏捷性→調整力→瞬発力→筋力→持久力の順で…積極的休息時に柔軟性）</p> <p>②自己流の指導に固執せず、専門書、インターネット、先輩等の教えから、最も効果が高いと思われるもので挑戦したい。</p> <p>③一単位時間の最低でも3分の2程度は、運動の時間に確保したい。（準備運動・補助運動・主運動・補強運動・整理運動含む）</p> <p>④礼儀（挨拶）、言葉遣い、持ち物、服装、集団行動等を含めて学習規律としたい。明るく、元気に活力あふれる授業にする。</p> <p>⑤できる限り、一単位時間の中で全面的に体力向上が図れるよう、計画段階で適切な補強運動を考えておく。</p>
補強運動		
まとめ	6	<p>●本時のまとめができましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①本時の目標が達成されたか。また、本時が単元目標達成に貢献する授業であったかが最も大切な確認事項。</p> <p>②子供たちが、しっかりと本時の課題を把握していなければ、適切な評価は望めない。子供たちの主体性も高まらない。</p> <p>③自己評価が適切に行えたなら、教師の指導力は確実に高まっていく。（授業改善の大切なポイント）</p>

体育・保健体育科（保健学習編）授業改善シート

南房総教育事務所 指導室 保健体育班（令和2年度改訂版）

事前過程	評 価 項 目		自己評価
計 画	1	●指導計画を立てる段階で確認しておきたいこと 【観点例】 ①指導目標＝必ず身に付けなければならない目標として掲げられているか。 <input type="checkbox"/> ②実態把握＝指導目標に準じた子供の実態が把握されているか。 <input type="checkbox"/> ③手 立 て＝指導目標達成に向けた有効な手立てが準備されているか。 <input type="checkbox"/>	【○で選択】 はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ
本時過程	評価 4：十分できた 3：概ねできた 2：あまりできなかった 1：できなかった		
導 入 【見出す】 課題確認	2	●導入でしっかりと課題（ねらい）が確認できましたか 【□をし点で☑チェック】 【観点例】 ①課題を吟味し、焦点化し、子供にわかりやすく提示できたか。 <input type="checkbox"/> ②自分にも関係する。自分にも起こり得ると感じさせ、自他の健康に関心を持てるような工夫をしたか。 <input type="checkbox"/>	4・3・2・1
展 開 【自分で 取り組む】	3	●学習課題を解決するための方法を工夫しましたか 【観点例】 ①課題解決（指導目標達成）に最も有効な学習手法であったか。 <input type="checkbox"/> ②課題解決に必要な資料、教材、教具を準備・活用したか。 <input type="checkbox"/> ③思考力、判断力、表現力等が高められるよう、指導過程を工夫したか。 <input type="checkbox"/>	4・3・2・1
	4	●子供たちの心が育まれるような指導がありましたか 【観点例】 ①一人一人の子供に、自己肯定感が高まるような言葉がけができたか。 <input type="checkbox"/> ②子供たちの対話的な学び合い、助け合い、励まし合い、称賛し合う場を意図的に仕組んだか。 <input type="checkbox"/>	4・3・2・1
【広げ深 める】	5	●実践力に繋がるために必要な力、知識、感情・規範、技能が身に付く指導過程でしたか 【観点例】 ①知識が理解できるように、より具体的な指導に努めたか。（知識） <input type="checkbox"/> ②感情・規範が高まるような工夫が指導過程にあったか。（感情・規範） <input type="checkbox"/> ③技能を身に付けるための指導は、最も効果的に実施できたか。（技能） <input type="checkbox"/> ④学習規律が徹底された授業であったか。 <input type="checkbox"/> ⑤既習事項から、どのようにしていけば課題が解決できるかを子供たちに考えさせたか。 <input type="checkbox"/>	4・3・2・1
まとめ 【まとめ あげる】	6	●本時のまとめができましたか 【観点例】 ①本時の目標は達成されたか。 <input type="checkbox"/> ②自己評価や相互評価から、子供たちが、新たな課題を求めるなど、学習への主体性が高まったか。 <input type="checkbox"/> ③自ら取り入れた目標達成のための手立ては有効であったか。 <input type="checkbox"/>	4・3・2・1

体育・保健体育科（保健学習編）授業改善シート補助資料 南房総教育事務所指導室保健体育班（令和2年度改訂版）

事前過程		評 価 項 目
計 画	1	<p>●指導計画を立てる段階で確認しておきたいこと</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①指導目標＝上位目標（学校教育目標、体育科経営目標等）を基に、学習者の健康に貢献する力（実践力）が身に付くように目標を掲げる。</p> <p>②実態把握＝指導目標（単元・本時）に準じた子供の姿を、単元や本時授業の前後で評価し、手立ての有効性を検証する。</p> <p>③手 立 て＝指導目標達成のための手立てを複数考え、最も有効と判断したものを選定する。</p>
本時過程		
導 入 【見出す】 課題確認	2	<p>●導入でしっかりと課題（ねらい）が確認できましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①本時で、「何ができれば、どんな態度を身に付ければ、何が理解できれば…よいか」を子供に聞いて、答えられるようにする。</p> <p>②導入では、本時の内容が自分にも関係する。自分の身にも起こり得ると感じさせるような内容を取り上げ、意欲化を図る。</p>
展 開 【自分で 取り組む】	3	<p>●学習課題を解決するための方法を工夫しましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①「思考し、表現する力」を高める実践モデルプログラム等の活用や、ブレインストーミング、ロールプレイング等指導法の工夫。</p> <p>②実体物、模型、写真、動画等を活用して、理解を容易、かつ深めるように工夫する。</p> <p>③思考力、判断力、表現力等が身に付くように、最も効果的な発問や発表の仕方を工夫、計画しておく。</p>
	4	<p>●子供たちの心が育まれるような指導がありましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①よい考えや、積極的な意見発表、積極的な取り組み等に、称賛の言葉をかけてもらいたい。</p> <p>②保健学習に心を育成する手立てを意図的に仕組む。健康が価値あるもの、自他を尊重する心を育ててもらいたい。</p>
【広げ深める】	5	<p>●知識及び技能を確実に身に付ける手立てが準備されていましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①塩分の取りすぎは血圧が上がる→血中塩分濃度が高まると浸透圧で血管内部に水分が入り込む。結果、血管内圧が高まる等。</p> <p>②健康が人間にとって大切なものである。生活習慣を正しく整えたい。自分は絶対に薬物はやりたくない等の感情・規範を育む。</p> <p>③技能指導（シミュレーション）は、効果的に実施する。人数に対する教材・教具の数。取り組む順序が効率的か等。</p> <p>④礼儀（挨拶）、言葉遣い、発表の仕方、持ち物、服装等を含めて学習規律としたい。明るく、元気に活力あふれる授業にする。</p> <p>⑤学習してきた内容から、どのようにすれば課題が解決するかをディスカッションする。実践力育成に向けての大切なポイント。</p>
まとめ 【まとめ あげる】	6	<p>●本時のまとめができましたか</p> <p>【観点の解説】</p> <p>①本時の目標が達成されたか。本時が単元目標達成に貢献する授業であったかが、最も大切な確認事項。</p> <p>②子供たちが、しっかりと本時の課題を把握していなければ、適切な評価は望めない。子供たちの主体性も高まらない。</p> <p>③自己評価が適切に行えたなら、指導力は確実に高まっていく。（授業改善の大切なポイント）</p>