

保 健 体 育

1 保健体育科の学習指導の改善

保健体育科の目標を実現させるためには、学習指導を計画的・系統的に、しかも効率的に進めていくことが必要であり、このため、次の4点について留意することが大切である。

- (1) 心と体を一体としてとらえ、「体づくり運動」を他の運動領域との関連を図って指導するとともに、「保健」との関連に留意する。
- (2) 個に応じてスポーツ技能の向上を図るため、技術や戦術に加えて体力も計画的に高めることができるよう留意する。
- (3) 自己の課題やチームの課題を設け、その課題を解決するための具体的な計画や練習の仕方を工夫し、その成果を発表して交流を図ることができるよう留意する。
- (4) ヘルスプロモーションの考え方を生かし、健康に関する意志決定や行動選択及び生活行動や環境を改善していく資質や能力、即ち実践力の基礎を身に付け、健康なライフスタイルを確立することができよう配慮する。

2 「体育」の学習指導の改善

(1) 学習指導の改善の視点

体育における運動の学習は、学習指導要領に示す技能の内容（体づくり運動は運動の内容）、態度の内容、学び方の内容、それぞれについてバランスよく、あるいは重点をおいて授業展開することが大切である。

(2) 効果的な学習指導

ア 各種の運動特性の理解

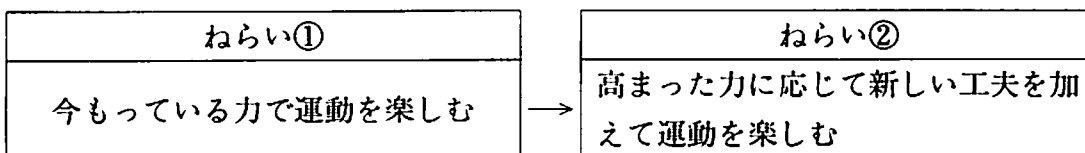
学習指導では、豊かなスポーツライフの基礎を培う観点から、一人一人の生徒がその運動の特性を理解し、楽しさや喜びを深く味わうことができるようにすることが大切である。

イ 個に応じた指導の工夫

個に応じた指導は、「個に合わせた」指導の工夫と、個のもつ良さを生かし、「個を伸ばす」指導の工夫が大切であり、そのためには、生徒一人一人の特性を理解することが必要である。そのとらえ方の観点の例は次のとおりである。

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">① 運動の特性に触れる楽しさの体験の状況（運動に対する興味・関心など）② 運動の楽しみ方に関する学習経験の状況（課題のもち方、練習の工夫など）③ 運動技能の習得状況④ 体育理論の習得状況 |
|--|

また、一人一人を伸ばす学習過程にするためには、生徒の能力や学習段階に応じて、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学習活動の展開を工夫する必要がある。したがって、一人一人を伸ばす学習過程を考える場合、生徒の立場に立って、単元の学習過程を次のような二つの段階で構成すると効果的である。

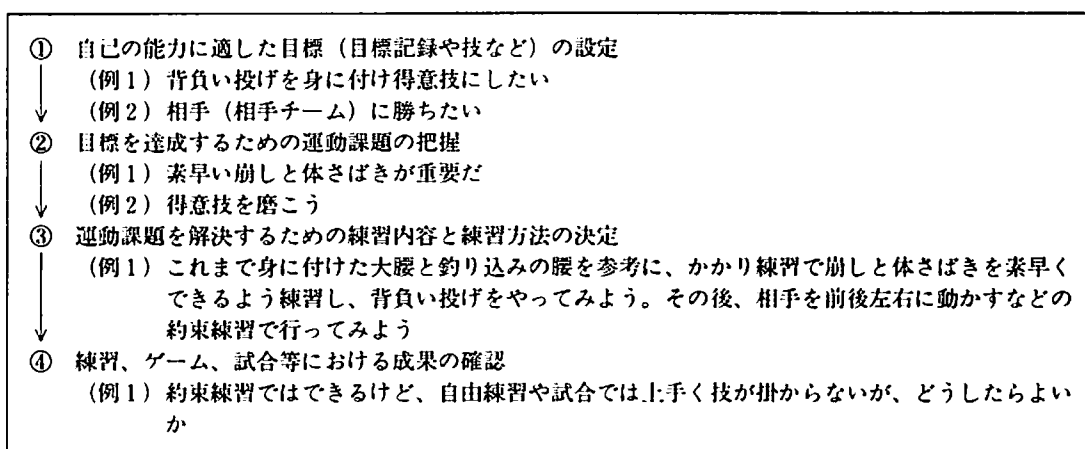


「ねらい①」は、中学校における学習経験や、高等学校における前学年等での学習経験を生かして、生徒一人一人が今もっている力で、仲間と一緒に運動を楽しむとともに、その力を確かなものにする段階である。

「ねらい②」は、ねらい①の学習で確かなものとして身に付けた力を一層高めるとともに、活動の仕方を工夫して運動の楽しさや喜びを深く味わっていく段階である。

ウ 運動の学び方の重視

今回の改訂で初めて運動の学び方を位置付けており、これは、自ら学び、自ら考える力を育てるためにその内容を重視したものであり、例えば、次のような手順で運動の学び方を学習段階等に応じて身に付けさせていくようにすることが大切である。



エ 選択制授業の充実

選択制授業は、自己の能力・適性を知る→運動の学習をめぐる環境・条件を知り、可能な運動種目等を考察する→運動種目ごとにグループやチームをつくる→学習の進め方を学び具体的な課題を設定し、その解決を目指した計画を立てる→学習活動の場を工夫するなどして実践する→評価する→新たな課題を設定し、計画を修正するなどの学習内容が、単元の重要な内容として学習過程の中に組み込まれていることが大切である。

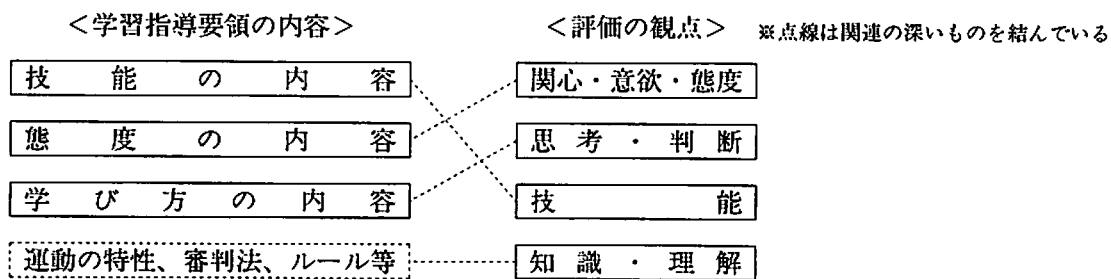
オ 体育理論との関連を図る

運動と理論の一体化を図ることによって、生徒の自発的・自主的な学習活動を促し、運動の学び方を実践的に身に付けることができるようにすることが大切である。

3 「体育」の評価の工夫

(1) 評価の基本的な考え方

評価は、計画、実践、評価という一連の活動（指導と評価の一体化）が繰り返される中で目標の実現が図られることを共通理解することが大切である。なお、学習指導要領の内容と評価の観点との関連は次のとおりである。



(2) 評価の工夫

ア 指導と評価の一体化

学習後の評価だけでなく、学習前の診断的評価、学習過程の評価なども取り入れて、生徒の活動を支援するとともに、教師の指導の改善に生かすことが大切である。

イ 評価方法の多様化

技能テストに偏らないよう、学習ノートの内容や教師の観察記録、生徒の自己評価や相互評価など多様な評価方法を取り入れることが大切である。

ウ 評価規準の研究

評定は目標に準拠した評価であるが、4つの観点による評価を十分踏まえながら行う必要があり、評定が客観的に信頼できるようにするためには、教師の間で評価規準の研究に取り組み、共通理解を図る必要がある。

4 「体育」の学習指導案の作成

「体育」の学習指導案（例）

- (1) 単元名 陸上競技（3年生）
- (2) 指導計画 学習Ⅰ オリエンテーション（2時間）
 学習Ⅱ 学習計画の立案（2時間）、個々の課題解決を図る（3時間）
 学習活動を振り返り、工夫を加え、技能の向上を図る（4時間）
 競技会の実施（2時間）
- (3) 本時の目標 学習計画を立案する
 - ・ 試しの記録会を実施する。
 - ・ 自己の力を把握し、目標記録や達成するための課題を設定する。
- (4) 本時の展開（3 / 13時間）

	学 習 活 動	評 価	教師の指導・支援
導 入	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集合、あいさつ、出席点呼 ・ 試しの記録会のねらいと進め方を確認する ・ 用具配置図を見ながら、用具を準備する ・ 種目別グループ毎に準備運動を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 協力しながら準備できたか（関） ・ 種目特性に応じた準備運動が十分にできたか（思・技） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 投てき種目は、他の種目との間隔や投方向等安全を考えて設置するよう指導する ・ 跳躍種目は、踏み切り・着地場所の安全を考えて設置するよう指導する ・ 種目特性に応じた準備運動を行えるよう指導する
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ・ 種目毎に記録会を行う ・ オリエンテーションでの測定方法を用いて正確に行う ・ 学習ノートに記録を記入し、目標記録を設定する ・ 友だちのアドバイスやVTRを参考に、技能チェックリストから学習課題をつかみ学習ノートに記入する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 力いっぱい試技ができたか（関） ・ 友だちに適切なアドバイスができたか（思） ・ 自己の能力を把握し適切なチェック表や課題を設定できたか（技・思） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 測定方法を確認させ、正確な計測ができるよう指導する ・ 友だちにアドバイスができるよう試技をよく観察させる ・ 適切な目標や学習課題を設定できるよう助言する
整 理	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種目毎に後片付けを行う ・ 種目別グループで整理運動を行う ・ 次時の学習について理解する ・ あいさつ、ノート提出、解散 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 協力しながら後片付けができたか（関） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 次時は学習課題をもとに種目別グループの中で調整しながら、学習計画を立てることを理解させる

5 「保健」の学習指導の改善

(1) 学習指導の改善の視点

「保健」の指導に当たっては、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、心身の健康の保持増進にかかわる実践力を育成するため、単なる暗記や知識理解にとどまらず、自ら課題を見つけ、課題を解決していくような課題学習の展開、コンピュータの活用、実験や実習等、体験的な学習を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うとともに、適切な意志決定や行動選択が身に付くようにする必要がある。

(2) 効果的な学習指導

- ア 生徒が受け身となって学習するのではなく、自らが新しい学力を身に付けていくために、主体的に学習する過程を重視する。
- イ 生徒一人一人の知識、経験、学習能力、意欲、興味・関心など個に応じた指導を工夫し、一人一人の良さが活かされるよう支援などを行う。
- ウ 身近な生活での健康に関する興味・関心を学習に生かしたり、視聴覚教材や資料、コンピュータや情報ネットワーク等を活用するなど学習意欲を喚起する工夫をする。
- エ 実験や実習、課題学習を積極的に導入するなど、主体的に学び、深い理解に導くための指導方法の工夫をする。
- オ 学習カードの活用等を工夫して、学習の過程や結果の自己評価を推進する。
- カ 効果的な指導ができるよう、単元のまとまりを重視した指導を行う。
- キ 体育との関連を重視し、心と体を一体としてとらえた学習指導に努める。
- ク 健康や栄養等に関する指導の充実を図るため、養護教諭等の専門性を有する教職員の参加・協力を推進する。
- ケ 特別活動や総合的な学習の時間との密接な関連を図るなど、保健体育科以外での体育・健康に関する指導との関連を重視する。

6 「保健」の評価の工夫

(1) 評価の基本的な考え方

評価に当たっては、指導と評価が一体であることを念頭に、指導体制、指導方法や取り上げる教材を工夫し、個人生活や社会生活における健康・安全についての科学的な理解を図る必要がある。

なお、科目「保健」の評価の観点及び趣旨は次のとおりである。

観 点	趣 旨
関心・意欲・態度	個人生活や社会生活における健康や安全に関心をもち、自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組もうとしている。
思 考 ・ 判 断	個人生活や社会生活における健康や安全に関する課題の解決を目指して、総合的に考え、選択すべき行動を適切に判断するなどの適切な意志決定や行動選択を行う。
知 識 ・ 理 解	健康・安全の意義を理解するとともに、現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について、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。

(2) 評価の工夫

- ア 評価の観点や評価の結果を指導に生かすために、例えば各項目ごとの評価規準を作成するなど、授業の過程における評価を重視する。
- イ 簡潔で具体的な評価規準の設定や記録の方法を工夫する。
- ウ 教師の観察や生徒の自己評価を進めるなど、多面的で多様な評価に努める。
- エ 評価カードを準備して、記録しながら評価する。
- オ 単元ごとに観点別評価を行い、年間の評定に生かすような工夫をする。

7 「保健」学習指導案の作成

「保健」の学習指導案（例）

- (1) 単元名 「生涯の各段階における健康」（2年生）
- (2) 指導計画 思春期と健康（2時間）、結婚生活と健康（5時間）、加齢と健康（4時間）
- (3) 本時の目標 性意識について理解し、異性を尊重する態度で性に関する問題に対して適切な意志決定や行動選択する必要性を理解できるようにする。
- (4) 本時の展開 （2／11時間）

	学習内容	学 習 活 動		評価の観点
		教師の活動	生徒の活動	
導 入	○異性を求める心と行動について考える ・男女の性意識 ・種族保存の欲求と人間としての行動様式	・思春期における性的欲求の高まりを、単に本能としてとらえるのではなく、男女の豊かな人間関係つくりの始まりとしてとらえさせる	・「男性と女性で性意識に相違はあるか」「人間としての性的欲求の解消法とは」についてグループでディスカッションを行い、他者の考えを知る	・異性を尊重する態度で性に関する問題に対し適切な意志決定や行動選択する必要性を理解できる（思考・判断）
展 開	○自分や異性を傷つけない言動の在り方について考える ・性衝動 ・性行動	・生徒の実態を把握し、場合によっては「痴漢行為」「セクハラ」「援助交際」「性的暴力」など、テーマをしばらく討論させる ・ブレインストーミングのやり方を説明する	・「異性の言動でどんなことに嫌悪感を感じるか」「性に関するどのような行為が自分や他人のプライドを傷つけるか」などについてグループでブレインストーミングを行い、他者の考えを知る	・欲求やストレスに適切に対処する方法を知っている（知識・理解） ・性意識などについて仲間と意見を交換したりしながら、性に関する課題を意欲的に学習しようとしている（関心・意欲・態度）
整 理	○豊かな人間関係をつくり出していく行動について考える	・記述させることにより、意志決定を明らかにし、その後の行動選択が適切に行えるようにする	・各自が「異性を尊重した行動の在り方」「高校生の男女交際」などのテーマで作文する	

問1 教科「保健体育」における学校設定科目はどのようになっているか。

個に応じた指導の充実を図る観点から選択履修はもとより、学校設定科目等の扱い方を強調しているのが今回の改訂の大きなポイントである。

そこで各学校の実態に応じた特色ある学校づくりの観点から、教科「保健体育」においても、次のような学校設定科目を開設することができる。これらの科目では、技能や体力の向上を補う「補充的な学習」や、高い技能や体力を目指す「発展的な学習」を行うことや、必修科目で履修しない運動を取り上げることもできる。

このようにねらいを明確にして、生徒の能力等に応じて一層運動に親しむことができるようにすることが大切である。

学校設定科目とその標準単位数

生涯スポーツ	2～3単位	健康科学	2～4単位
発展体育Ⅰ	4～6単位	発展体育Ⅱ	4～6単位
地域と体育	2単位		

問2 「総合的な学習の時間」における「健康」に関する学習にはどのようなものが考えられるか。

「総合的な学習の時間」における「健康」に関する学習については、日常の生活、医療、社会の制度、学術研究、人権、環境など社会の多様な側面との関わりから健康問題を認識し、課題解決に取り組むことにより、社会の変化に主体的に対応できる資質や能力を養うことをねらいとして、下記のような課題を設定し課題解決に取り組ませることが考えられる。

