

保 健 体 育

1 教育課程研究協議会の経過（平成11年度～14年度）

平成11年度からの手引及び説明の概要は次のとおりである。

	手 引 の 概 要	説 明 及 び 協 議 の 概 要
平成11年度	1 科目編成 2 改訂の基本方針 3 改訂の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体を一体としてとらえることについて ・保健体育科の三つの具体的な目標と究極の目標について ・「体育」の目標及び内容の構成と取扱いについて ・「保健」の目標及び内容の構成と取扱いについて ・体ほぐしの運動について
12年度	1 全般的事項 2 「体育」 3 「保健」	<ul style="list-style-type: none"> ・保健体育科の科目、標準単位数及び履修学年について ・総則「学校における体育・健康に関する指導」との関連について ・移行期間中の取扱いについて ・「体育」の内容構成の考え方、体ほぐしの運動の進め方等について ・「保健」の指導計画作成の配慮事項について
13年度	1 保健体育科の教育課程の編成 2 「体育」の指導計画 3 「保健」の指導計画	<ul style="list-style-type: none"> ・教育課程編成の基本的な考え方や配慮すべき事項について ・選択制を取り入れた「体育」の指導計画例について ・課題学習を取り入れた「保健」の指導計画例について
14年度	1 保健体育科の学習指導の改善 2 「体育」の学習指導の改善 3 「体育」の評価の工夫 4 「体育」の学習指導案の作成 5 「保健」の学習指導の改善 6 「保健」の評価の工夫 7 「保健」の学習指導案の作成	<ul style="list-style-type: none"> ・「体育」の学習指導の改善の視点及び、効果的な学習指導について ・「保健」の学習指導の改善の視点及び、効果的な学習指導について ・評価の基本的な考え方と評価の工夫について

2 保健体育科の学習指導の改善・充実

(1) 「体育」

ア 個に応じた指導の工夫

体育において「個に合わせた」指導を充実させるためには、運動を一層選択して履修することができるようにするなど、各学校の実態に応じた教育課程を編成することが必要である。また、「個を伸ばす」指導を充実させるためには、生徒の能力や学習段階に応じて、運動技能を高め、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ことが大切である。

イ 指導と評価の工夫・改善

評価の観点のとらえ方は次のとおりである。

- (ア) 「関心・意欲・態度」については、学習指導要領の内容では「態度の内容」に当たり、運動の楽しさを深く味わおうとしているか(学ぶ意欲)、勝敗について公正な態度をとろうとしたり、仲間と協力しようとしていたりしているか(社会的な側面)、健康や安全に配慮しようとしているか(健康、安全の側面)を評価する。
 - (イ) 「思考・判断」については、学習指導要領の内容では「学び方の内容」に当たり、自分やグループにあった課題を把握し、それに対して解決策を選び、計画し、実行しているかを評価する。
 - (ウ) 「運動の技能」については、学習指導要領の内容では「技能の内容」に当たり、自分やグループの課題に応じて選択した運動について、その特性に応じた技能をどれだけ身に付けたかを評価する。
 - (エ) 「知識・理解」については、学習指導要領の内容では運動の特性や審判法、ルール等の理解に当たり、基礎的な事柄を理解し、知識を身に付けているかを評価する。
- (2) 「保健」

ア 個に応じた指導の工夫

保健において生徒が健康・安全に関して関心を持ち、主体的に学び、より良く問題を解決していく資質や能力を育成するためには、事前に生徒の実態を調査したり、観察及び指導過程での変化の様子を把握するなどして、生徒一人一人の知識、経験、学習能力、意欲、興味・関心などに応じた指導を工夫し、一人一人の良さが生かされるよう支援、激励を行うことが大切である。

イ 指導と評価の工夫・改善

評価の観点のとらえ方は次のとおりである。

- (ア) 「関心・意欲・態度」については、資料を探す、発言・発表をする、調べるなど健康や安全に関心を持ち、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かを評価する。
 - (イ) 「思考・判断」については、予測、分析、判断する、選ぶなど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、適切な意志決定や行動選択を行うことができたかを評価する。
 - (ウ) 「知識・理解」については、学習した事柄を自分の生活や行動に適用したり、学習した事柄の意義や事柄同士の関係や構造を説明できることなど、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かを評価する。
- (3) 評定への総括について

評定への総括については、①学年末における観点別学習状況の評価結果を総括し、評定とする場合、②学期末における観点別学習状況の評価結果から各学期末の評定を行い、その結果を総括し、評定とする場合が考えられる。

「体育」のシラバス (例)

教科名	保健体育		科目名	体育	
科目の目標	各種の運動の合理的な実践を通して、運動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できる資質や能力を育てます。				
履修学年	3学年	学科・コース	〇〇〇		
単位数	2単位	授業形態	一斉授業、選択制授業		
教科書	〇〇〇	副教材等	〇〇〇		
1 学習の目標	体育の学習では、次のような力を身に付けることを目指します。				
	<p>(1) 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運動をしようとするとともに、公正、協力、責任などの態度を身に付け、健康・安全に留意して運動をしようとする力を身に付けます。</p> <p>(2) 自己やグループの能力と運動の特性に応じた課題解決を目指して、活動の仕方を考え、工夫できる力を身に付けます。</p> <p>(3) 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、運動の技能を高めるようにします。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ます。</p> <p>(4) 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、知識を身に付けます。</p>				
2 学習内容と進め方	学習の目標を達成するために、次のような学習を行います。				
	<p>(1) 3年生では、体育理論、体づくり運動、武道、ダンス、陸上競技、球技を行います。</p> <p>(2) 本校では、一斉授業と選択制授業を実施しますが、特に3年生では選択制授業が多くなるので、自分の能力や興味・関心に応じて種目を選択し、主体的に学習を進めてください。</p>				
3 学習の留意点	学習の際には、次のような事項に気を付けましょう。				
	<p>(1) いろいろな運動を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯を通じて運動に親しむことができるようになるために、自ら積極的に授業に参加することが大切です。</p> <p>(2) 個人（グループ）学習ノートには、学習内容だけではなく反省や感想、課題などを記入し、毎時間提出することが必要です。</p> <p>(3) 公正な態度で健康・安全に留意しながら授業に参加することが大切です。</p>				
4 評価の方法	次のような観点で皆さんの学習状況を評価します。				
	<p>【どんな点を評価するのか】</p> <p>(1) 自ら進んで計画的に運動を行っているか。また、公正、協力、責任などの態度を身に付けているか。</p> <p>(2) 自分自身やグループの課題解決を目指して活動の仕方を考え、工夫しているか。</p> <p>(3) それぞれの運動の技能が高められたか。また、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か。</p> <p>(4) 運動の学び方や体力の高め方に関する基礎的な事項を理解しているか。</p> <p>【どんな方法で評価するのか】</p> <p>(1) 授業への参加の仕方や意欲・態度の観察</p> <p>(2) 自己評価やグループ内での相互評価</p> <p>(3) 学習ノートの記述の内容</p> <p>(4) 技能テスト</p> <p>(5) 定期考査</p>				
5 授業計画					
月	単元	具体的な学習内容	評価の観点	考査等	
4	1 体育理論	<ul style="list-style-type: none"> 社会の変化に伴い、スポーツの重要性がより高まっていることを認識するとともに、運動についての科学的理解を深めます。 運動技能を構造的に理解するとともに、運動に親しむための学び方について理解します。 体ほぐしの意義と行い方について理解します。 	<p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生涯にわたってスポーツにかかわっていかうと進んで学習に取り組もうとしているか。 <p>【思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分に適した運動及び学び方の方法を見つけているか。 <p>【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動の意義と行い方について知っているか。 	<ul style="list-style-type: none"> 授業への参加の仕方や意欲・態度の観察 小テスト 	1学期
5 1 7	2 体づくり運動 (1) 体ほぐしの運動 (2) 体力を高める運動	<ul style="list-style-type: none"> 手軽な運動や律動的な運動を通して体を動かす楽しさや心地よさを味わいます。 体力を高める運動を行い、体力の向上を図ります。 	<p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> 仲間と協力して、互いに思いやりながら、進んで運動に取り組もうとしているか。 <p>【思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の体力水準や健康状態に適した目標を設定し、運動を選び構成しているか。 <p>【運動の技能】</p> <ul style="list-style-type: none"> 合理的に体力を高めたりすることができるか。 <p>【知識・理解】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体力を高める運動の意義と高め方を知っているか。 	<ul style="list-style-type: none"> 授業への参加の仕方や意欲・態度の観察 学習ノートの記述内容 	

5 1 7	<p>3 選択1</p> <p>(1) 武道 ・柔道又は剣道</p> <p>(2) ダンス ・創作ダンス</p>	<p>○ 柔道 投げ技や固め技、技の連絡変化、防御の仕方などの対人的技能を身に付け、得意技を生かした練習や試合を行います。</p> <p>○ 剣道 しかけ技や応じ技などの対人的技能を身に付け、得意技を生かした練習や試合を行います。</p> <p>○ ダンス 自分の能力に応じた課題をもって、いろいろなテーマによる即興表現を工夫したり、気に入ったテーマを作品にまとめたりして発表します。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【選択の仕方】</p> <p>○ 武道又はダンスのどちらかを選択します。</p> <p>○ 武道を選択した生徒は、柔道か剣道のどちらかを選択します。</p> </div>	<p>○ 武道</p> <p>【関心・意欲・態度】 ・礼儀作法を重視したり、自他の安全に留意しようとしているか。</p> <p>【思考・判断】 ・相手の動きや体勢などに応じて有効な技を選んでいるか。</p> <p>【運動の技能】 ・試合において得意技をかけた後、相手の動きや技に応じ、技をかけた後して攻防ができるか。</p> <p>【知識・理解】 ・礼儀作法、試合の運営やルール、審判法を知っているか。</p> <p>○ ダンス</p> <p>【関心・意欲・態度】 ・グループで協力して練習したり発表し合ったりしようとしているか。</p> <p>【思考・判断】 ・テーマにふさわしい動きを見つけて出し、様々に変化させて構成しているか。</p> <p>【運動の技能】 ・表現したい内容が伝わるよう動きや呼吸を合わせたりして踊ることができるか。</p> <p>【知識・理解】 ・発表交流会の行い方、共感、感動するなどの鑑賞の仕方を知っているか。</p>	<p>・技能テスト</p> <p>・授業への参加の仕方や意欲・態度の観察</p> <p>・学習ノートの記述内容</p> <p>・定期考査</p> <p>・自己評価、グループ内での相互評価</p>	1 学 期
8 1 12	<p>4 選択2</p> <p>(1) 陸上競技</p> <p>(2) 球技</p> <p>(3) 体づくり運動</p>	<p>○ 陸上競技 競走・跳躍・投てきから選択した種目について、自己の記録を高めたり、定められたルールや条件のもとで時間や距離、高さを競い合います。</p> <p>○ 球技 選択した種目の集団的スキルや個人的スキルを身に付け、作戦を生かした攻防を展開してゲームを行います。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【選択の仕方】</p> <p>○ 陸上競技は、競走、跳躍、投てきからそれぞれ1種目を選択し、合計3種目を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・競走～100m走又はハードル走、持久走 ・跳躍～走高跳び、走幅跳び、三段跳び ・投てき～砲丸投げ、やり投げ <p>○ 球技は次の種目から選択します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選択2 テニス、バレーボール、バスケットボール ・選択3 卓球、ソフトボール、バドミントン、ゴルフ、ハンドボール ・選択4 テニス、バドミントン、サッカー、ゴルフ ・選択5 卓球、バドミントン </div>	<p>○ 陸上競技</p> <p>【関心・意欲・態度】 ・全力を尽くして競争したり、記録を向上させたりする陸上競技の楽しさや喜びを味わおうとしているか。</p> <p>【思考・判断】 ・課題解決のための合理的な練習内容・方法及び競技方法を選んだり、見つけたりしているか。</p> <p>【運動の技能】 ・選択した種目について特徴的な動きを身に付け、競技したり、記録を高めたりすることができるか。</p> <p>【知識・理解】 ・選択した種目のルール、競技方法及び審判方法を知っているか。</p> <p>○ 球技</p> <p>【関心・意欲・態度】 ・ゲームでは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しているか。</p> <p>【思考・判断】 ・技能の段階に応じて相手との攻防にあった作戦を立てているか。</p> <p>【運動の技能】 ・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ができるか。</p> <p>【知識・理解】 ・ルール、審判法及び競技会の企画の運営や仕方を知っているか。</p>	<p>・技能テスト</p> <p>・授業への参加の仕方や意欲・態度の観察</p> <p>・学習ノートの記述内容</p> <p>・定期考査</p> <p>・自己評価、グループ内での相互評価</p>	2 学 期
1 1 3	<p>5 選択3</p> <p>(1) 陸上競技</p> <p>(2) 球技</p>	<p>6 選択4</p> <p>(1) 陸上競技</p> <p>(2) 球技</p> <p>(3) 体づくり運動</p>	<p>7 選択5</p> <p>(1) 球技</p>	<p>・技能テスト</p> <p>・授業への参加の仕方や意欲・態度の観察</p> <p>・学習ノートの記述内容</p> <p>・定期考査</p> <p>・自己評価、グループ内での相互評価</p>	3 学 期

「保健」のシラバス (例)

教科名	保健体育		科目名	保健	
科目の目標	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ます。				
履修学年	1学年	学科・コース	〇〇〇		
単位数	1単位	授業形態	一斉授業、グループ別学習		
教科書	〇〇〇	副教材等	〇〇〇		
1 学習の目標	保健の学習では、次のような力を身に付けることを目指します。				
	(1) 個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持ち、自ら健康で安全な生活を実践できるような意欲と態度を育てます。 (2) 健康・安全の意義を理解するとともに、「現代社会と健康」について課題解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身に付けます。 (3) 心身の健康や安全に関する課題解決を目指し、適切な意志決定を行い、選択すべき行動を身に付けます。				
2 学習内容と進め方	学習の目標を達成するために、次のような学習を行います。				
	(1) 1年生では、「現代社会と健康」について学習をします。 (2) グループごとに課題を設定し、課題解決のための情報収集、まとめ、成果の発表を行い、発表内容について全員で協議します。 (3) 実習を通して心肺蘇生法等の原理や方法について学習します。				
3 学習の留意点	学習を進める際には、次のような事項に気を付けましょう。				
	(1) 生涯を通じて自分の健康を管理し改善していくことができるように、自分自身の生活を振り返り、積極的に授業に参加することが大切です。 (2) 学習した内容をもとに自分や集団の課題を解決する方法を見つけ出すことが必要です。 (3) 学習内容をより深めるため、日ごろから、新聞やニュースに気を配り保健や健康に関心を持つことが大切です。				
4 評価の方法	次のような観点で皆さんの学習状況を評価します。				
	【どんな点を評価するのか】 (1) 健康の保持増進に必要な事柄について関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見交換したりしながら課題を見つけ、意欲的に学習しようとしているか。 (2) 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体験、資料などをもとにしたり、他の人の意見や考えなどを聞いたりして、課題の設定や解決の方法を考え、判断しているか。 (3) 健康を保持増進するためには、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必要であることを理解し、個人生活及び社会生活の健康や安全について課題解決に役立つ知識を身に付けているか。 【どんな方法で評価するのか】 (1) 授業への参加の仕方や意欲・態度の観察 (2) ワークシートや提出物の記述内容 (3) 授業反省カードの記述内容 (4) 課題学習における発表の仕方と発表内容 (5) 定期考査				
5 授業計画					
月	単元	具体的な学習内容	評価の観点	考査等	
4	1 健康の考え方 (1) 国民の健康水準と疾病構造の変化 (2) 健康の考え方と成り立ち (3) 健康に関わる意志決定と行動選択 (4) 様々な保健活動や対策	・我が国の健康水準が向上してきたことや疾病構造が変化してきたことを理解します。 ・個人や集団の健康について、考え方や対策をヘルスプロモーションの考え方などを例に理解を深めます。 ・健康を保持増進するためには、適切な意志決定や行動選択が必要であり、それには十分な情報を集め個人の知識や価値観をもとに思考・判断する必要があることを理解します。 ・健康の保持増進を図るためには、様々な保健活動が行われていることを理解します。	【関心・意欲・態度】 ・健康の考え方や保持増進などについて、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、発表しようとしているか。 【思考・判断】 ・健康の考え方や保持増進などについて、自分の経験や仲間との意見交換、資料などをもとに、課題を見つけることができるか。 【知識・理解】 ・健康の考え方や保持増進などについて知っているか。	・授業への参加の仕方や意欲・態度の観察 ・ワークシート、提出物の記述内容 ・授業反省カードの記述内容	1学期考査範囲

4	2 交通安全 (1) 交通事故の現状	・我が国の道路交通事故の状況を 知り、事故には車両の特性など が関連していることを理解しま す。	【関心・意欲・態度】 ・交通事故の原因やその防止につ いて、課題を解決するための情 報を集め、課題について調べ たり、発表したりしようとして いるか。	<ul style="list-style-type: none"> ・授業への参加の仕方 や意欲・態度の観察 ・ワークシート、提出物 の記述内容 ・授業反省カードの記述 内容 ・定期考査 	1 学期考査範囲
5	(2) 交通社会に必要な 資質と責任	・交通事故を防止するためには、 自他の生命を尊重するととも に、車両の特性などを知ること が必要であることを理解しま す。また、交通事故には責任や 補償問題が生じることを理解 します。	【思考・判断】 ・交通事故の原因やその防止につ いて、資料をもとに課題を見 つけ、予想したり、分析し たりして解決の方法を見つ けることができるか。		
	(3) 安全な交通社会づ くり	・交通事故を防止するためには、 安全な交通社会づくりが必要 であることを理解します。	【知識・理解】 ・交通事故の防止には、車両の 特性の理解、適切な行動、自 他の生命の尊重の態度、交通 環境の整備が重要であるこ と、交通事故には責任や補償 問題が生じることを知ってい るか。		
	3 応急手当 (1) 応急手当の意義	・自他の生命を守るためには、 応急手当の手順や方法を身に 付け、自ら進んで行う態度を 養うことが必要であることを 理解します。	【関心・意欲・態度】 ・応急手当について、教科書な どから正しい手順や方法の情 報を集め、意欲的に実習に取 り組もうとしているか。	<ul style="list-style-type: none"> ・授業への参加の仕方 や意欲・態度の観察 ・ワークシート、提出物 の記述内容 ・授業反省カードの記述 内容 ・定期考査 	
6	(2) 日常的な応急手当	・日常で起こる傷害や疾病の際 には、それに応じた基本的な 応急手当の手順や方法がある ことを理解し、適切な手当が 行えるようになります。	【思考・判断】 ・応急手当の意義や正しい手 順・方法について、日常生活 に当てはめて考え、資料や 実習を通して正しく整理す ることができるか。		
	(3) 心肺蘇生法	・心肺蘇生法等の原理や方法に 関して理解し、行えるように します。	【知識・理解】 ・応急手当の意義や正しい手 順・方法について、実習を通 じて知っているか。		
7	4 健康の保持増進と疾 病の予防 (1) 生活習慣病と日常 の生活行動	・健康の保持増進や生活習慣病 の予防には調和のとれた生活 の実践や喫煙、飲酒に関する 適切な意志決定、行動選択が 必要であることを理解しま す。	【関心・意欲・態度】 ・健康の保持増進と疾病の予 防などについて、教科書など の資料から課題を解決する ための情報を集め、課題につ いて調べたり、発表しよう としているか。	<ul style="list-style-type: none"> ・授業への参加の仕方 や意欲・態度の観察 ・課題学習のまとめ ・課題学習発表会 ・授業反省カードの記述 内容 ・定期考査 	2 学期考査範囲
8	(2) 喫煙、飲酒と健康	・薬物乱用は心身の健康などに 深刻な影響があり、行っては ならないことを理解しま す。	【思考・判断】 ・健康の保持増進と疾病の予 防などについて、教科書など の資料をもとに、課題を見 つけ、予想したり、整理し たり、日常生活に当てはめ たりして、適切な行動の選 択ができるか。		
9	(3) 医薬品の正しい使 用、薬物乱用と健康	・感染症の予防には適切な対策 が必要であることを理解しま す。	【知識・理解】 ・健康の保持増進と疾病の予 防などについて知っている か。		
10	(4) 感染症とその予防				
11					
12	5 精神の健康 (1) 欲求と適応機制	・人間の欲求と適応機制には様 々な種類があることを理解 します。	【関心・意欲・態度】 ・精神の健康の保持増進など 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、発表しようとしてい るか。	<ul style="list-style-type: none"> ・授業への参加の仕方 や意欲・態度の観察 ・ワークシート、提出物 の記述内容 ・授業反省カードの記述 内容 ・定期考査 	
1	(2) 心身の相関	・精神と身体には密接な関係が あることを理解します。	【思考・判断】 ・精神の健康の保持増進につ いて、資料や仲間の意見も とに分析、整理して課題を 見つけたり、解決の方法を 考えたり、学習したことを 日常生活に当てはめたりし て、適切な行動を選択す ることができるか。		
2	(3) ストレスへの対処	・精神の健康を保持するために 欲求やストレスに適切に対 処するとともに、自己実現 を図ることが重要であるこ とを理解します。	【知識・理解】 ・人間の欲求や適応機制には 様々な種類があること、精 神と身体には密接な関係 があること、精神の健康を 保持増進するためには欲 求やストレスへの適切な 対処や自己実現への努力 が必要であることを知って いるか。		
3	(4) 自己実現				