

# 保 健 体 育

## 1 学習指導と評価の改善・充実

「生きる力」を知の側面からとらえた「確かな学力」をはぐくむため、保健体育科においても、知識や技能に加え、学ぶ意欲や自分で課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力を育成することが求められている。特に、「体育」では各運動領域別の内容に「学び方」が位置付けられ、自己の能力に応じた課題の解決を図る資質や能力を育てること、「保健」では課題の解決を目指して、科学的に考え、選択すべき行動を適切に判断できる能力を育てることが求められている。

そのため、運動の技能を身に付けることに偏った学習指導や、健康・安全についての用語や概念を暗記させるだけの学習指導にとどまることなく、自己の課題やチームの課題の解決を目指して、練習や試合の仕方を考えたり、課題学習や実習の導入などにより、生徒が課題意識を持ち、主体的に思考・判断しながら学習を進めていく場面を多く取り入れるなど、指導形態や指導方法を工夫することが大切である。

また、テスト等による知識や技能のみの評価など、一部の観点に偏した評価方法にとどまらず、学習ノートやワークシートなど多様な評価方法により、思考力・判断力等をどのように高めたのかを適切に評価する必要がある。

本手引においては、思考力、判断力、表現力等を育成する「体育」と「保健」の指導と評価の在り方等について説明する。

## 2 「確かな学力」を育成する取組の改善・充実

～思考力、判断力、表現力等を育成する取組～

### (1) 指導と評価の実際

#### 【体育】

#### ア 指導の具体例「マット運動（器械運動）」

ねらい・学習活動	具体的評価規準 思考・判断	評価方法
<p>学習</p> <p>運動の特性や学習のねらいを理解し、学習の見通しをもつ。 自分の技能に応じた技を選択する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動の特性や楽しみ方を理解したり、自己の適性等について理解する。</li> <li>2 技の選び方や課題の立て方、練習方法等について理解する。</li> <li>3 今できそうな技、もう少しでできそうな技などを確認する。</li> </ol>	<p>既習の経験や学習ノートから自分に適した技を選んでいく。 技の分解図と実際の自分の動きとを比較し課題を設定している。</p>	<p>学習ノート 観 察</p>
<p>学習 ねらい1</p> <p>今できる技を繰り返したり、組み合わせたりして、選んだ技を、よりよくできるようにすることを楽しむ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 今できる技を4～5種類選んで連続させたり、組み合わせたりして演技を構成する。</li> <li>2 学習ノート等で課題や練習の仕方を選んだり、技のできばえを確認したりする。</li> </ol>	<p>学習ノートから自分の課題解決に適した練習方法を選んだり、見付けたりにしている。 技のできばえを確認したり、新しい課題を選んだりしている。</p>	<p>学習ノート 観 察</p>

評価規準、は形成的に評価し、生徒の変容を促す。まとめの発表会で最終的に評価する。

<p>ねらい2 新しい技の習得に挑戦し、これを加えた技を組み合わせ、練習や発表の仕方を工夫して楽しむ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 技の系統性や発展性に基づいて、できそうな技の中から、新たに挑戦する技を決める。</li> <li>2 ねらい1の技に新しい技を加えて、技の連続や組み合わせを楽しむ。</li> <li>3 学習ノートや仲間の助言から技のできばえを確かめたり、課題や学習計画を見直す。</li> <li>4 演技発表の仕方を工夫する。</li> </ol>	<p>既習の経験や学習ノートから自分に適した技を選んでいる。 技の分解図と実際の自分の動きを比較し、課題を設定している。</p>	<p>評価規準、は学習と学習のねらい2で2回評価する機会がある。</p> <p>学習ノート 評価問題</p>
<p>まとめ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 演技発表会</li> <li>2 自己評価（学習ノートに記載）</li> </ol>		<p>学習ノート</p>

## イ 評価方法の具体例

### (ア) 学習ノートによる評価方法

生徒が自分で学習ノートに記入した分析内容や、生徒の技の習得状況などから「既習の経験や技の判断表から自分に適した技を選んでいる」、「技の分解図と実際の自分の動きとを比較し課題を設定している」についての実現状況を判断する。

#### 学習ノートの具体例「マット運動（器械運動）」

今できる技ともう少しでできる技を確認しよう

技の「はじめ」と「おわり」が、できていれば一応できたと考えます。例えば、開脚前転で、膝が曲がっていても足を開いて立ち上がれば良いわけです。「膝を伸ばして」というのは、よりよくできるための次の段階になるわけです。大まかに形ができていれば、できたと考えましょう。

技能の内容	習得状況			
前 転 ├── 開脚前転 │   └── 伸膝前転 └── 跳び前転 └── 倒立前転	できない	ときどきできる	いつでもできる	きれいにできる
	できない	ときどきできる	いつでもできる	きれいにできる
	できない	ときどきできる	いつでもできる	きれいにできる
	できない	ときどきできる	いつでもできる	きれいにできる
	できない	ときどきできる	いつでもできる	きれいにできる
後 転 ├── 開脚後転 │   └── 伸膝後転 └── 後転倒立	できない	ときどきできる	いつでもできる	きれいにできる
	できない	ときどきできる	いつでもできる	きれいにできる
	できない	ときどきできる	いつでもできる	きれいにできる
	できない	ときどきできる	いつでもできる	きれいにできる

学習課題を設定しよう

- 1 今できる技のできばえを高める学習に取り組みます。取り組む技を決めましょう。

(生徒記入例) 倒立前転

- 2 その技のどこ(何)をどうしたら、より美しくなりますか？自己観察、友人のアドバイス、学習資料などをもとに具体的に書き出してみましょう。

(生徒記入例)

前転に入る時に背中をバシッと打ってしまう。友人のアドバイスによると、背中が丸まっていない、お腹を見ていない、頭を着く場所が近いということだ。まず、肘を曲げながら、後頭部、背中という順番に着いていけるようにしたい。

#### [具体的評価規準に対する実現状況の判断の仕方]

「技の分解図と実際の自分の動きとを比較し課題を設定している」の例  
学習ノートの記述内容に技のポイントと自分の動きを比較して、具体的な動きの分析や目指す技能の程度が記述されていれば、おおむね満足できる状況(B)とする。

また、課題をより具体化したり、自分の技能の状況に合わせて修正したりした記述があれば、十分満足できる状況（A）と判断する。一方、記述内容が「きれいに  
する、できるようにする」などの抽象的な記述にとどまっていれば、努力を要する  
状況（C）と判断する。

(1) 評価問題（含む：定期テスト）による評価方法

「 技の分解図と実際の自分の動きとを比較し課題を設定している」の実現状  
について、学習で取り組んだ技を問題に用い、技のある局面を比較して動きのよ  
さや違いを指摘させる。問題を作成する際は、生徒が学習で取り組んだ技につい  
て解答できるよう、取り組んだ技の中から複数の技で同じ問題を作成し、選択さ  
せて解答できるよう工夫することが必要である。

評価問題の具体例

問題  
下の図の は倒立前転の分解図の一部です。 は倒立前転に取り組んだA君の と同じ場面の動き  
です。 と の動きの違いと、その原因を指摘し、A君にアドバイスをしてください。

<p>倒立前転の分解図</p> 	<p>A君の倒立前転</p> 	<p>【生徒解答例】</p> <p>倒立状態を経過しないで前転に入ろうとして いる。腰や膝が曲がっており、視線もマット 上にない。 まず、倒立状態をしっかり作ること。それか ら視線をマット上において、腰や膝を伸ばす こと。その後、前転の準備に入る。</p>
--	---	--

[具体的評価規準に対する実現状況の判断の仕方]

問題は具体的評価規準「 技の分解図と実際の自分の動きとを比較し課題を設定  
している」の実現状況を判断するための設問で、例えば、動きの違いが指摘できれ  
ば、おおむね満足できる状況（B）と判断し、その原因がどこにあるかというところ  
まで指摘できれば、十分満足できる状況（A）と判断する。

【保健】

ア 指導の具体例「現代社会と健康（健康の保持増進と疾病の予防）」

学習活動	具体的評価規準 思考・判断	評価方法
<p>【課題学習】 課題意識を説明する。 ・意義やねらいについての説明 ・班編制 課題を持たせる。 ・自己の興味・関心に応じた課題の設定 ・学習計画の作成 課題を解決する。 ・学習活動に対する支援や助言（地域の 関係機関への資料提供・取材の依頼、 情報通信ネットワーク等の活用） 課題をまとめる。 ・成果報告書（発表資料）の作成 ・成果の発表（プレゼンテーション） ・発表内容についての討議 まとめの学習</p>	<p>健康の保持増進と疾病の予防 調和のとれた生活の実践、喫煙、飲 酒、薬物乱用に関する適切な意志決 定や行動選択と心身への影響、感染 症の予防などについて、資料などを もとに、整理し、分析して課題を見 付けている。 調和のとれた生活の実践、喫煙、飲 酒、薬物乱用に関する適切な意志決 定や行動選択と心身への影響、感染 症の予防などについて、日常の生活 を当てはめたりして、選択すべき行 動を判断している。</p>	<p>観察 ワークシート 相互評価</p>

(ア) ワークシートによる評価方法

授業における生徒の学習活動の評価は、できる限り多面的にその学びの姿勢を見取ることが必要であり、授業内で把握しきれない生徒の学びについては「ワークシート」などを用いて、適切な意志決定や行動選択を行うことができたかどうかを評価することが大切である。

課題学習におけるワークシートの具体例「現代社会と健康（健康の保持増進と疾病の予防）」

**保健学習ワークシート（課題学習）**

組 班 氏名 \_\_\_\_\_

【課題学習計画書（共通記入）】

私たちの課題（テーマについての説明、「なぜこの課題を設定したのか」「何について調べるのか」）

【テーマ】「医薬品」（サブテーマ）～何にでも効く薬はあるのか？～

薬を使ったダイエットで死亡したニュースがテレビで流れていた。「病気を治すための薬でどうして死ぬのか」がみんなの共通した疑問で一番調べてみたいことだったのでこのテーマを設定した。

学習の記録（各自記入）

評価は毎時間の学習の取組状況について3段階（ABC）で自己評価する。

時	学習の見通し	学習の感想（毎時間の授業内容や活動の様子を振り返る）	評価
1	オリエンテーション 課題の設定 学習計画作成	【テーマ】「医薬品」（サブテーマ）～何にでも効く薬はあるのか？～ 【テーマについての自分の考え】 僕はスポーツに興味があり、今は陸上部に入っている。オリンピックや大リーグでは薬を使って記録を上げることが問題になっているが、サプリメントは影響がないのか以前から疑問に思っていた。スポーツと薬の関係について調べていきたい。	A
2	取材先決定・予約	「薬局」に取材を依頼し、取材内容を伝えた。	B
3	取材原稿作成	取材内容の原稿を作成した。	
3	現地取材	取材原稿をもとに取材した。どちらでも詳しく説明していただいた。サプリメントがすごく売れていることに驚いた。	A
4	取材資料の分析と考察	各分担で調べた内容を持ち寄り、発表の構成を考えた。次の時間までに各自が課題を絞り込んで、再構成する。	A
5	【第1次発表】	班内で1次発表を行った。思った以上に良いできたと思った。プレゼン資料にもっと変化を付けることが課題だ。	B
6	発表資料作成	プレゼン資料に最終の修正を入れた。発表と画像の連携をうまくできるように練習した。画像に動きを入れる工夫をしていく。	A
7	発表資料作成		
7	本発表 (質問・意見・感想)	( 班「飲酒」について) アルコールの害について、よく調べていて、特に依存症の恐ろしさがわかった。病院への取材で「飲酒による病気がすごく多い」と話されていた点が印象に残っている。プレゼンもパソコン2台を使って素晴らしかった。	A
8	まとめの学習	【自分の班の学習を通して考えたこと】 みんなで協力して調べた結果、「薬」についてこれまで疑問に思っていたことが解決した。特にドーピングの害を知り、恐ろしさがわかった。これからは、安易に薬に頼らないようにしたい。今度は違う内容について調べてみたい。 【他の班の発表を聞いて感じたこと】 いろいろな課題についての各班の発表を聞いて、「健康は奥が深い」と感じた。今まで体を鍛えれば健康になると考えていたが、健康は身体面だけでなく、精神面や社会的な要因も重要であることがわかった。どの班も調べる内容や発表を工夫していて感心した。	A

[ 具体的評価規準に対する実現状況の判断の仕方 ]

「 調和のとれた・・・、選択すべき行動を判断している 」の例

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記述があればおおむね満足できる状況（B）と判断し、自分の経験や仲間との意見交換をもとに幅広い視点から選択すべき行動を判断している記述があれば、十分満足できる状況（A）と判断する。

(1) テストによる評価方法

評価においては、評価方法を多様化し、テストによる方法に偏らないよう十分留意する必要がある。また、テストを用いる場合には、内容の工夫により、単に知識の量を測るだけでなく、自ら学ぶ意欲や思考力、判断力など学習によって身に付いた資質や能力を的確に評価できるように問題を改善することが大切である。

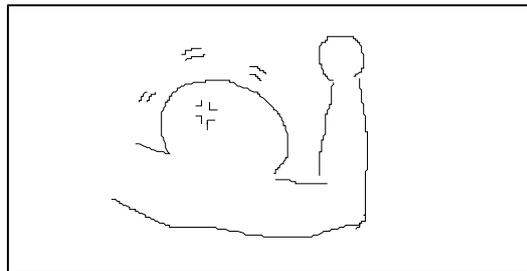
テスト問題の具体例

保健テスト：現代社会と健康（健康の考え方、健康の保持増進と疾病の予防）

組 番 氏名 \_\_\_\_\_

【問題 1】

A君は「健康」をイメージして右のようなイラストを描きました。A君のイラストについてWHOの定義から考察し、あなたの健康についての考え方を述べなさい。



【生徒解答例】

A君の描いたイラストは健康を身体的な側面からとらえている。このことはWHOの健康の定義から見ると、健康の一つの側面ではあるが、精神的、社会的な健康といった側面との関係において健康をより幅広くとらえることが大切だと考える。また、身体的に障害を持っていても社会で活躍している人も多く、全ての人が健康や幸福を手に入れることができる社会的支援が必要である。

【問題 2】

現在、アルコール飲料の缶には「お酒」「飲酒は20歳を過ぎてから」と表示してあります。あなたは、アルコール飲料のメーカーから依頼されて、アルコールの飲み方を間違えると健康を損なう恐れがあることを示すメッセージを新しく考えることになりました。下の資料を参考にして、アルコール飲料の容器に表示するメッセージを作りなさい。

【解答例】

資料 アルコール依存症 急性アルコール中毒 飲酒の慢性影響 イッキ飲みの危険性  
アルコールが体に及ぼす影響（これらの内容が示された資料を配付しておく）

あなたが考えたメッセージ

【採用した資料の番号、番】  
「もう疲れたよう。週に一度は休肝日を！by 肝臓」  
「ママ、飲んだお酒は赤ちゃんも一緒に飲んでいきます。危険です！」

あなたが考えたメッセージについて、従来のもとの違いや工夫した点を説明しなさい。

・アルコールの害を具体的に表現した。  
・対象を妊娠している女性に限定してアルコールの害を強調した。

[ 具体の評価規準に対する実現状況の判断の仕方 ]

例えば、健康に対する考え方などについて資料などをもとに整理し、分析していればおおむね満足できる状況（B）と判断し、健康に関する考え方について幅広い視点から整理し、分析できていれば十分満足できる状況（A）と判断する。

### 3 観点別評価の総括

観点別評価の単元の総括については、様々な考え方や方法があることから、各学校において検討することが大切である。

評価計画表例（中単元 精神の健康）

学習活動における具体的評価規準					
関心・意欲・態度		思考・判断		知識・理解	
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、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、書き出したりしている。	
中単元	小単元	時	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
精神の健康	欲求と適応機制	1	(観察)	(ワークシート)	(ワークシート、単元テスト)
		2	(観察)	(ワークシート)	
	心身の相関	3	(観察、ワークシート)	(ワークシート)	(ワークシート、単元テスト)
	ストレスへの対処	4	(観察)	(観察、ワークシート)	(ワークシート、単元テスト)
		5	(観察)	(ワークシート、単元テスト)	
	自己実現	6	(観察、ワークシート)	(ワークシート、単元テスト)	(ワークシート、単元テスト)

単元の総括例

氏名	時間 観点 \ 評価規準	第1時		第2時		第3時		第4時		第5時		第6時		総括						
		関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解																
生徒1	関心・意欲・態度	A	-	-	B	-	-	B	-	C	-	-	-	B	-	B				
	思考・判断	-	A	-	A	-	-	A	-	-	B	-	-	A	-	B	-	A		
	知識・理解	-	-	-	A	-	-	-	B	-	-	-	-	-	B	-	-	B	B	
生徒40	関心・意欲・態度	C	-	-	-	C	-	-	C	-	B	-	-	-	C	-	-	B	-	C
	思考・判断	-	B	-	C	-	-	C	-	-	C	-	-	B	-	-	C	-	C	
	知識・理解	-	-	-	B	-	-	-	B	-	-	-	-	-	B	-	-	-	B	B

- 評価計画に基づいて、第1時は「関心・意欲・態度」の評価規準を観察により、「思考・判断」の評価規準をワークシートで評価する。同様に、第2時は、「関心・意欲・態度」の評価規準を観察で、「思考・判断」の評価規準をワークシートで、「知識・理解」の評価規準をワークシートと単元テストにより評価する。（第3時以降も同様）
- 評価の総括は、「A」と「C」が同時にある場合は「BB」と読み替えた上で、「A」が過半数で「A」、「C」が過半数で「C」とし、それ以外を「B」とする。