

## 保 健 体 育

### 1 学習指導と評価の改善・充実

#### (1) 保健体育科の目標の実現に向けた学習指導の工夫・改善

保健体育科の目標を実現させるためには、科目「体育」においては生涯を通じて自ら運動に親しむことができるようにするための学習内容を、科目「保健」においては生涯を通じて自らの健康を管理し改善していくことができるようにするための学習内容をそれぞれ明確にし、学習指導を計画的・系統的に進めるとともに、指導と評価の一体化を図り、学習指導の工夫・改善に努めることが大切である。

また、学習指導要領に示された「体育」、「保健」の内容は、保健体育科の目標を達成するために構成されており、内容の取扱い等については、将来いずれの進路を選択する生徒にも、最低限必要となる知識や技能等を学ばせる観点から設定されていることから、地域や学校の実態、中学校保健体育との関連、生徒の特性等を十分考慮し、卒業までの見通しを立てた上で、単元の構成及び配列に配慮した指導計画を作成するなど、学習指導要領に基づいた適切な教育課程の編成・実施に一層留意する必要がある。

#### (2) 学習意欲の向上を図るための指導と評価の工夫・改善

生徒の学習意欲の向上を図るためには、「知識の量の多少や技能の優劣」といった結果のみを評価するのではなく、生徒の多面的な能力を認め、引き出すための指導・評価を行い、計画、実践、評価という一連の活動を繰り返す中で、常に学習指導の改善を図ることが大切である。その際、学習指導要領に示された目標に照らしてその実現状況を見る評価の充実に努め、観点別学習状況の評価の「関心・意欲・態度」や「知識・理解」などの観点ごとに、運動に親しむ資質や能力、自らの健康を適切に管理する資質や能力を捉えることができるよう評価規準を設定し、その質的な「ものさし」によって実現状況の高まりや深まりを評価することが重要である。さらに、各学校における実践の経験やその成果を踏まえながら、評価規準や評価方法をはじめ「指導と評価の計画」の見直しを図り、指導と評価の一層の工夫・改善に努める必要がある。

### 2 評価方法の改善・充実

「指導と評価の計画」については、評価が学期末などに偏ることのないよう、評価の時期を工夫したり、学習の過程における評価を一層重視したりするなどの工夫が必要である。また、それぞれの学習場面における「十分満足できる」状況や「努力を要する」状況について、適切な具体例（学びの姿）を設定するとともに、評価の場面や評価規準等に応じて、観察、ワークシート、学習ノート、技能テスト、ペーパーテストなどの様々な評価方法の中から生徒の学習状況を的確に評価できる方法を選択することが大切である。さらに、単元の終了までに観点別にバランスよく評価することや、一授業時間に評価する観点が多すぎることがないように配慮する必要がある。

#### (1) 科目「体育」における指導と評価の計画、評価規準、評価方法等について

ここでは、体育理論との関連を図り、それぞれの単元で取り扱う運動種目に関する特

性や科学的な理解を深め、自己の能力や適正に応じて運動を実践できるようにすることをねらいとした「跳躍：走り高跳び」（陸上競技）の指導と評価の計画、学習場面における学習状況の具体例（学びの姿）及び評価の観点の「知識・理解」に焦点を当てた評価方法の具体例を示す。

ア 単元の指導と評価の計画

単元名「運動技能の構造と運動の学び方」（体育理論）【配当1時間】

| 時    | ねらい・学習活動  | 評価計画     |         |       |                    |
|------|---|----------|---------|-------|--------------------|
|      |   | 関心・意欲・態度 | 思考・判断   | 運動の技能 | 知識・理解              |
| 1時間目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動技能の構造と学び方について、理解する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     ねらい<br/>                     運動技能の構造と運動の学び方について陸上競技の学習と関連させて理解できるようにする。                 </div> | (観察)     | (学習ノート) |       | (学習ノート)<br>(単元テスト) |



「運動技能の構造と運動の学び方」（体育理論）の学習を「跳躍：走り高跳び」（陸上競技）の学習へつなげる。

単元名「跳躍：走り高跳び」（陸上競技）【配当10時間】

| 時      | ねらい・学習活動  | 評価計画            |                   |                 |                   |
|--------|---|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|        |   | 関心・意欲・態度        | 思考・判断             | 運動の技能           | 知識・理解             |
| 1時間目   | 学習<br>オリエンテーション<br>・走り高跳びの特性や技術・技能の構造について理解する。<br>・グループや自己の課題を見付け、安全に配慮した学習計画を立てる。<br>・走り高跳びのルールや審判法について理解する。<br>・学習ノート（個人）の記入の仕方を理解する。   |                 | (観察)<br>(学習ノート)   |                 | (学習ノート)           |
| 2・9時間目 | 学習<br><div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                         ねらい<br/>                         今もっている技能で、課題解決に必要な練習を行ったり、記録に挑戦したりする。                     </div> ・自己やグループの課題を解決するために適切な方法を選んで、相互に協力しながら練習する。<br>・自己やグループの課題の達成状況をとらえ、練習方法を見直したり、新しい課題を選んだりする。 | (観察)<br>(学習ノート) | (観察)<br>(学習ノート)   | (観察)<br>(技能テスト) | (学習ノート)           |
|        | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                         ねらい<br/>                         技能の向上に応じた記録会を実施する。                     </div> ・グループごとに、自分たちで企画・運営する記録会を実施する。  | (観察)            |                   | (技能テスト)         | (観察)<br>(学習ノート)   |
| 10時間目  | 学習<br>学習のまとめ<br>・学習ノートを活用し、学習内容についての自己評価・相互評価を行う。<br>・学習した内容について、評価問題による単元テストを実施する。   |                 | (学習ノート)<br>(評価問題) |                 | (学習ノート)<br>(評価問題) |

イ 学習場面における学習状況の具体例（学びの姿）

| 観点       | 評価項目 | 評価規準                                     | 具体的学習場面における学びの姿    |                  |              |                 |                |
|----------|------|--|--------------------|------------------|--------------|-----------------|----------------|
|          |      |  | A                  | A                | B            | C               | C              |
| 関心・意欲・態度 | 楽しさ  | 練習や記録会を通して、楽しさや喜びを味わおうとする。               | 常に積極的に味わおうとする。     | 積極的に味わおうとする。     | 味わおうとする。     | 味わおうとしないときがある。  | 味わおうとしない。      |
|          | 協力   | 練習や記録会の場面では、互いに励まし合ったり、協力をしたりしようとする。     | 常に積極的に協力しようとする。    | 積極的に協力しようとする。    | 協力しようとする。    | 協力しないときがある。     | 協力しようとしめない。    |
|          | 公正   | ルールに則り、公正な態度で取り組もうとする。                   | 常に積極的に公正に取り組もうとする。 | 積極的に公正に取り組もうとする。 | 公正に取り組もうとする。 | 公正に取り組まないときがある。 | 公正に取り組もうとしめない。 |
|          | 安全   | 練習や記録会の場面において、自らだけでなく仲間の安全や健康にも留意しようとする。 | 常に積極的に留意しようとする。    | 積極的に留意しようとする。    | 留意しようとする。    | 留意しないときがある。     | 留意していない。       |

|       |         |  |                                     |                                   |                   |                       |                   |
|-------|---------|--|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 思考・判断 | 目標      | 自己の能力を分析し、実現可能な具体的目標を設定している。             | 課題に沿った適切な目標を設定している。                 | 適切な目標を設定している。                     | 目標を設定している。        | 目標を設定しているが適切ではない。     | 目標を設定できていない。      |
|       | 課題      | 目標達成に向けた課題を見付けている。                       | 具体的で適切な課題を見付けている。                   | 適切な課題を見付けている。                     | 課題を見付けている。        | 課題を設定しているが適切ではない。     | 課題が見付けられていない。     |
|       | 方法      | 教師のアドバイスや自らの経験をもとに、課題を解決する練習方法を選んでいる。    | 常に適切に練習方法を選んでいる。                    | 適切に練習方法を選んでいる。                    | 練習方法を選んでいる。       | 練習方法を選んでいるが適切ではない。    | 練習方法を選ぶことができていない。 |
|       | 改善      | 教師のアドバイスをもとに選んだ練習方法を改善している。              | 常に課題に適した練習方法の改善をしている。               | 課題に適した練習方法の改善をしている。               | 練習方法の改善をしている。     | 練習方法の改善をしているが、適切ではない。 | 練習方法の改善ができていない。   |
| 運動の技能 | 助走      | 適切な歩数により、適切なスピードと角度でリズムカルな助走を行っている。      | 常に適切な歩数、スピード、角度により、リズムカルな助走ができています。 | 適切な歩数、スピード、角度により、リズムカルな助走ができています。 | リズムカルな助走ができています。  | リズムカルな助走ができないときがある。   | リズムカルな助走ができていない。  |
|       | 踏切      | 踏切の位置を一定にし、振り上げ脚を高く上げながら、力強い踏切を行っている。    | 常に適切な位置で、力強い踏切ができています。              | 適切な位置で、力強い踏切ができています。              | 力強い踏切ができています。     | 力強い踏切ができないときがある。      | 力強い踏切ができていない。     |
|       | 空中動作    | 効率よくバーをクリアするためのスムーズな空中動作を行っている。          | 常に効率のよい、スムーズな空中動作ができています。           | 効率のよい、スムーズな空中動作ができています。           | スムーズな空中動作ができています。 | スムーズな空中動作ができないときがある。  | スムーズな空中動作ができていない。 |
| 知識・理解 | 特性・構造   | 走り高跳びの特性や技術・技能の構造について、言ったり、書き出したりしている。   | 状況や場面に置換えて、言ったり、書き出したりしている。         | 適切なことを言ったり、書き出したりしている。            | 言ったり、書き出したりしている。  | 部分的な言や書き出しに留まっている。    | 言ったり、書き出ししていない。   |
|       | 方法      | 走り高跳びの課題解決のための練習方法や学習の進め方について、具体例を挙げている。 | 自己の課題を基に適切な具体例を挙げている。               | 適切な具体例を挙げている。                     | 具体例を挙げている。        | 部分的な例に留まっている。         | 例を挙げていない。         |
|       | ルール・審判法 | 走り高跳びのルール、審判法について理解し、言ったり、書き出したりしている。    | 状況や場面に置換えて、言ったり、書き出したりしている。         | 適切なことを言ったり、書き出したりしている。            | 言ったり、書き出したりしている。  | 部分的な言や書き出しに留まっている。    | 言ったり、書き出ししていない。   |
|       | 運営      | 記録会の企画・運営の方法について、具体例を挙げている。              | 背景を入れるなどして、適切な具体例を挙げている。            | 適切な具体例を挙げている。                     | 具体例を挙げている。        | 部分的な例に留まっている。         | 例を挙げていない。         |

生徒の学習状況をより具体的にとらえるため、学びの姿を5段階に設定した例

## ウ 学習ノート及び単元テストを活用した「知識・理解」の評価方法例

### 学習ノートの例

#### 体育学習ノート「走り高跳び」

- 1 走り高跳びで高く跳ぶための技術的なポイントを書き出してみよう。

##### Aの記述例

- ・助走は、徐々に歩幅を広げてスピードを上げ、ストライドを長めにしてリズムカルに行く。
- ・踏切は、助走の最後でやや後傾して沈み込み、踏み切り足の踵から入って上方向に強く踏み切る。
- ・踏切の位置は、バーに対して垂直に立ち、片手を伸ばしたところがよい。
- ・空中動作は、跳び上がった体が頂点に達したときにバーを越えるようにする。  
ペリーロール 体を水平にしてローリングさせながら抜き足を抜く。  
はさみ跳び 垂直に立てた体を助走方向に上体を水平に倒しながら抜き足を体に引きつける。

##### Bの記述例

- ・助走は、リズムカルに行く。
- ・踏み切りは、足をあわせ、上方向に強く踏み切る。
- ・空中では、バーに触れないように気を付ける。(体を丸める)

##### Cの記述例

- ・踏み切りをあわせる。
- ・踏み切り足は利き足にする。

- 2 走り高跳びのルールにはどのようなものがあるか、調べてみよう。

評価の観点「知識・理解」の「特性・構造」に関する課題

評価の観点「知識・理解」の「ルール・審判法」に関する課題

単元テストの例

体育単元テスト「走り高跳び」

- 1 走り高跳びのルールについて、次の問に答えなさい。
- 問1 次の(1)～(6)は、走り高跳びのルールを説明したのですが、適切なものには、適切でないものには×を付けなさい。
- (1) 助走路には1カ所、マーカ―を置くことができる。
  - (2) どの高さから跳び始めてもよく、また途中でパスしてもよいが、続けて3回失敗すると失格となる。
  - (3) 踏切はどちらの足で行ってもよいし、両足でもよい。
  - (4) 体の一部がバーを越える前にバーの垂直面あるいはそれより先の地面や着地場所に触れると無効試技(失敗)となる。
  - (5) 跳躍後、風によってバーが落下した場合は有効であるが、跳躍の途中の場合は失敗となる。
  - (6) 踏み切った後、バーを越えるのはどのようなスタイルでもよい。

問2 次の走り高跳びの記録表を見て、(7)～(10)の欄に正しい順位を書きなさい。

| 選手 | 115cm | 120cm | 125cm | 130cm | 135cm | 140cm | 145cm | 順位   |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| A  | -     | x     |       | x     | -     | x x   | x x x | (7)  |
| B  |       |       |       | x -   | x     | x x   | x x x | (8)  |
| C  |       |       | x -   |       | x x   | x x   | x x x | (9)  |
| D  |       |       | -     | x x   | x x   | x     | x x x | (10) |

: 成功 x : 無効試技(失敗) - : パス

|      |
|------|
| 1    |
| (1)  |
| (2)  |
| (3)  |
| (4)  |
| (5)  |
| (6)  |
| (7)  |
| (8)  |
| (9)  |
| (10) |

(2) 科目「保健」における指導と評価の計画、評価規準、評価方法等について

ここでは、健康に関する適切な生活行動を選択し実践できるようにすることをねらいとした「健康の考え方」(現代社会と健康)における指導と評価の計画、学習場面における学習状況の具体例(学びの姿)及び評価の観点の「関心・意欲・態度」に焦点を当てた評価方法の具体例を示す。

ア 単元の指導と評価の計画

単元名「健康の考え方」(現代社会と健康)【配当4時間】

| 単元     | 小単元             | 時 | 学習のねらい   | 評価計画             |                  |                   |
|--------|-----------------|---|--|------------------|------------------|-------------------|
|        |                 |   |  | 関心・意欲・態度         | 思考・判断            | 知識・理解             |
| 健康の考え方 | 国民の健康水準と疾病構造の変化 | 1 | 健康の考え方や保持増進の方法は、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であること。また、我が国や世界で様々な保健活動や対策が行われていることを理解する。 | (観察)<br>(ワークシート) |                  | (ワークシート)          |
|        | 健康の考え方と成り立ち     | 2 |  |                  | (観察)<br>(ワークシート) | (ワークシート)          |
|        | 健康に関わる意志決定と行動選択 | 3 |  | (観察)<br>(ワークシート) |                  | (ワークシート)          |
|        | 様々な保健活動や対策      | 4 |  |                  | (観察)<br>(ワークシート) | (ワークシート)<br>単元テスト |
|        | 定期考査            |   |  |                  |                  |                   |

イ 学習場面における学習状況の具体例(学びの姿)

| 観点       | 評価規準  | 具体的学習場面における学びの姿                  |                                |                           |                           |                        |
|----------|---|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|
|          |   | A                                | A                              | B                         | C                         | C                      |
| 関心・意欲・態度 | 我が国の健康水準が科学技術の発達や社会経済の発展に伴って向上してきたことや疾病構造が変化してきたことなどについて、仲間と協力し、資料を集めたり、調べたりしようとしている。         | 常に積極的に、資料を集めたり、調べたりしようとしている。     | 積極的に、資料を集めたり、調べたりしようとしている。     | 資料を集めたり、調べたりしようとしている。     | 資料を集めたり、調べたりしないときがある。     | 資料を集めたり、調べたりしていない。     |
|          | 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、それらには個人の知識や価値観など様々な要因が関連していることについて、仲間と意見交換したり、発表したりしようとしている。 | 常に積極的に、仲間と意見交換したり、発表したりしようとしている。 | 積極的に、仲間と意見交換したり、発表したりしようとしている。 | 仲間と意見交換したり、発表したりしようとしている。 | 仲間と意見交換したり、発表したりしないときがある。 | 仲間と意見交換したり、発表したりしていない。 |

|       |  |   |                                  |                              |                                      |                               |
|-------|--|---|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 思考・判断 | 個人や集団の健康についての考え方や対策の変化、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた健康の成立要件などについて、資料などをもとに整理・分析して、課題を見つけている。                                   | 具体的で適切な課題を見つけている。                         | 適切な課題を見つけている。                    | 課題を見つけている。                   | 課題を見つけているが、適切ではない。                   | 課題を見つけていない。                   |
|       | 健康の保持増進を図るためには、ライフステージやライフスタイルに応じて様々な保健活動が行われていることについて、自分の経験や仲間との意見交換をもとに、課題の解決方法を考えたり、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。 | 常に課題を整理し、適切に、課題の解決方法を考えたり、選択すべき行動を判断している。 | 適切に、課題の解決方法を考えたり、選択すべき行動を判断している。 | 課題の解決方法を考えたり、選択すべき行動を判断している。 | 課題の解決方法を考えたり、選択すべき行動を判断しているが、適切ではない。 | 課題の解決方法を考えたり、選択すべき行動を判断していない。 |
| 知識・理解 | 健康の考え方や保持増進の方法の変化、適切な意志決定や行動選択の重要性及び我が国や世界の保健活動や対策の実践について、具体例を挙げている。   | 常に要点をまとめ、具体例を挙げている。                       | 要点をまとめ、具体例を挙げている。                | 具体例を挙げている。                   | 部分的な例に留まっている                         | 具体例を挙げている。                    |
|       | 健康の考え方や保持増進の方法の変化、適切な意志決定や行動選択の重要性及び我が国や世界の保健活動や対策の実践について、学習した内容を、言ったり、書き出したりしている。                                   | 状況や場面に置き換えて、言ったり、書き出したりしている。              | 適切なことを言ったり、書き出したりしている。           | 言ったり、書き出したりしている。             | 部分的な言葉や書き出しに留まっている。                  | 言ったり、書き出したりしていない。             |

生徒の学習状況をより具体的にとらえるため、学びの姿を5段階に設定した例

### ウ 座席表を活用した「関心・意欲・態度」の評価方法例

座席表を活用したチェックシートの例

| 単元名「健康に関わる意志決定と行動選択」  |   |                                  |   | 月 日 ( )                                       | 校時         |
|---|---|----------------------------------|---|---|------------|
| 黒 板   |   |                                  |   | 年   | 組          |
| 生徒1<br>1班   | 生徒2<br>1班<br>(A)<br>話し合いをリード<br>「別の見方をすれば、と<br>えることができるよ」 | 生徒3<br>2班<br>(C)<br>もっと話しかける必要あり | 生徒4<br>2班<br>(C)<br>机に伏せて話し合いに<br>参加せず<br>具体的な指導2回、その<br>後参加、継続的指導が必要 | 生徒5<br>3班                                     | 生徒6<br>3班  |
| 生徒7<br>1班   | 生徒8<br>1班   | 生徒9<br>2班                        | 生徒10<br>2班  | 生徒11<br>3班<br>(A)<br>「私は、思うけど、他の<br>みんなはどう思う」 | 生徒12<br>3班 |
| 生徒35<br>8班<br>(C)<br>話し合いを壊す<br>「わかるわけないだろ」<br>授業後の個別指導、興味を<br>向けさせる課題設定が必要 | 生徒36<br>8班  | 生徒37<br>9班                       | 生徒38<br>9班  |   |            |

評価を記入  
生徒の状況を記入  
・評価について具体的な学習状況（発言等）を記述する。  
教師の指導を記入  
・「努力を要する状況」の生徒に対する手立て等を記述する。

《本時の学習活動》  
・グループでの話し合いを行い、自分の経験や仲間との意見交換をもとに適切な方法を考えたり、選択すべき行動を判断し、自分の意見を発表させる。  
《本時の感想》  
・ほとんどの生徒が積極的に話し合いに参加していた。  
・中間発表を入れることにより、他の班から刺激を受け、意見交換の内容が深まる班が見られた。

#### 《チェックシートの記載方法》

- ・教師が各グループを指導しながら生徒の状況を記録する。
- ・評価は、(A)、(A)、(B)、(C)、(C)の5段階で評価するが、(B)の「概ね満足できる状況」の生徒については特に記載せず(A)、(A)、(C)、(C)の生徒の状況を記録する。
- ・可能な限り、評価した時の生徒の状況や指導事項についても記録する。



【体力の向上を図る体育授業の取組】

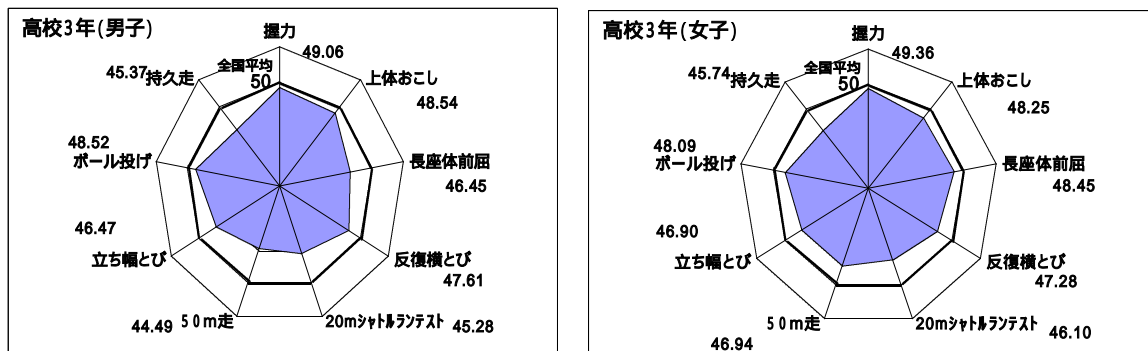
1 本道児童生徒の体力・運動能力の状況

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものである。

しかし、我が国の児童生徒の体力・運動能力は、昭和60年ころをピークに長期の低下傾向にあり、将来的には国民全体の体力低下につながり、生活習慣病など健康に不安を抱える人の増加により社会全体の活力が失われる事態が生じることが危惧されている。

道教委では、昭和54年度から3年に一度、体力・運動能力調査を実施し、本道の児童生徒の体力・運動能力を把握してきた。平成18年度調査においては、前回の平成15年度調査に比べ、児童生徒の体力・運動能力は多くの種目で低下しており、平成17年度の全国調査との比較でもほとんどの種目で下回っている状況にある。

《平成18年度本道高校3年生の体力・運動能力調査結果（平成17年度全国調査との比較）》



2 体力の向上を図る体育授業の充実

各学校においては、体育の授業において、体力を高める運動や生徒が積極的に活動する場面を数多く設定することなどにより、直接的に体力の向上を図ることはもとより、運動の楽しさや喜びを味わわせ、生涯にわたり計画的に運動に親しむ資質や能力を育成する必要がある。さらに、保健体育科が率先して学校の教育活動全体を通じた体育・健康に関する指導の充実を図り、体力の向上に取り組むことが大切である。

《高等学校における指導例》～体力テストの結果を効果的に活用した体育授業の実践例～

| 月                 | 学 習 活 動  | 学 習 内 容   | 実施形態、方法                         |
|-------------------|--|---|---------------------------------|
| 4<br>月            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力テストの実施</li> <li>・体力テスト結果の分析</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・全学年で実施（健康診断と同日）</li> <li>・コンピュータソフトによる結果の分析（全国平均、全校平均と各自の記録の比較、個人のワークシート作成）</li> </ul>                      | 学校行事<br>体育（体育理論）                |
| 9<br>月            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングメニューの作成</li> <li>・体育授業における体力を高める運動の実施</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育理論「体ほぐしの意義と体力の高め方」の学習内容を生かした各自のトレーニングメニューの作成</li> <li>・毎授業開始時におけるトレーニングの実施（個人のトレーニングメニューによる）</li> </ul>   | 体育（体育理論）<br><br>体育（各領域）         |
| 10<br>月<br>3<br>日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力テストの実施</li> <li>・トレーニングメニューの見直し</li> <li>・体育授業における体力を高める運動の実施</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング結果の検証</li> <li>・体育授業後期選択種目に合わせたトレーニングメニューの工夫・改善</li> <li>・毎授業開始時におけるトレーニングの実施（選択種目グループによる）</li> </ul> | 学校行事<br>体育（体育理論）<br><br>体育（各領域） |