

## 保健体育

### 1 学習指導の改善・充実

#### (1) 学習指導の改善・充実の視点

平成20年1月の中央教育審議会答申においては、学習指導要領改訂の基本的な考え方ははじめ、各教科等の改善の基本方針や主な改善事項が示されている。

答申では体育の課題として、①運動する子どもとそうでない子どもの二極化、②子どもの体力の低下傾向が依然深刻、③運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること、④学習体験のないまま領域を選択しているのではないかとということが指摘されている。また、保健では、①今後、自らの健康管理に必要な情報を収集して判断し、行動を選択していくことが一層求められること、②生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られることなどがあげられている。こうしたことから、高等学校においては生涯にわたって健やかな体を培うための身体能力と知識を定着させ、個人に応じたスポーツライフを実現する資質や能力の育成と、個人生活及び社会生活における健康・安全に関する内容を総合的に理解できるようにし、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の育成が求められている。

#### (2) 学習指導の基本的な考え方

##### ア 体育

運動の楽しさや喜びを深く味わえるよう義務教育段階で培った基礎的な運動の技能や知識を生徒の状況に応じて伸長させるとともに、それらを活用して、自らの運動課題を解決するなどの学習をバランスよく行うこと。特に、運動に対する愛好的な態度の育成については、中学校第1学年及び第2学年での「運動の楽しさや喜びを味わい、積極的に取り組めるようにする」、中学校第3学年での「運動の楽しさや喜びを味わい、自主的に取り組めるようにする」といったねらいを受けて、高等学校においては、「運動の楽しさや喜びを深く味わい、主体的に取り組めるようにする」といった段階であることを踏まえ、学習に対する主体的な取り組みを促すことによって、学校の教育活動全体に運動を積極的に取り入れ、卒業後においても、実生活、実社会の中などで継続的なスポーツライフを営むことができるようにすることが求められている。

##### イ 保健

健康問題を認識し、これを科学的に思考・判断し、適切に対処できるようにするため、指導に当たっては、ホームルーム活動や学校行事などの特別活動及び総合的な学習の時間などにおいて、「保健」で身に付けた知識及び資質や能力を生かして課題解決などに取り組むことができるようにすること。そのために、指導を進める過程で、健康に関する興味・関心や課題解決への意欲を高めるとともに、知識を活用する学習活動を重視して、思考力・判断力等を育成することが求められている。

## 2 評価方法の改善・充実

### (1) 保健体育

#### ア 評価の観点とその趣旨

教科「保健体育」における評価の観点は、学習指導要領の趣旨を踏まえ、

- 運動や健康・安全への関心・意欲・態度
- 運動や健康・安全についての思考・判断
- 運動の技能
- 運動や健康・安全についての知識・理解

とし、基礎的・基本的な知識・技能については、「知識・理解」や「技能」において、それらを活用して課題を解決するために必要な思考力・判断力等については、「思考・判断」において、主に学習に取り組む態度については、「関心・意欲・態度」においてそれぞれ評価を行う。

なお、教科の特性に応じた評価の観点及びその趣旨は次のとおりである。

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとする。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとする。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方や健康の保持及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

### (2) 体育

#### ア 評価の観点とその趣旨

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を持ち、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。また、自己や仲間の状況に応じて体力を高めるための運動を継続するための計画を工夫している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したりするための各領域の運動の特性に応じた段階的な技能を身に付けている。	選択した運動の技術（技）の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法、スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴、運動やスポーツの効果的な学習の仕方及び豊かなスポーツライフの設計の仕方を理解している。

#### イ 学習指導と評価の考え方

「内容のまとめりごとの評価規準」は、各運動領域ごとに作成し、評価の観点は「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「運動の技能」、「知識・理解」の4観点で評価する。ただし、「体づくり運動」、「体育理論」は、「運動の技能」を除いた3観点で評価する。なお、実際の評価に当たっては、各学校において「学習活動に即した評価規準」を作成する必要がある。

- ① 「関心・意欲・態度」については、学習指導要領解説に愛好的（価値的）態度、公正、協力、責任、参画、健康・安全に対する体育固有の指導内容が示されており、まず、これらの意欲を育むための知識について理解させることが大切である。さらに、各指導内容に対応した活動場面を設定し、意欲的な取組を促し評価機会を設定する工夫が必要である。
- ② 「運動の技能」については、身体表現や瞬時の判断を含む動きとして、評価規準を設定することが大切である。
- ③ 「知識・理解」については、全ての学習の基礎となるため、基礎的・基本的な内容を確実に指導することが大切である。
- ④ 「思考・判断」については、知識の内容を確実に指導した上で、学習指導要領解説の例示を手がかりに、知識を活用する場面を設定し、思考力・判断力を高めた上で評価をすることが大切である。特に話し合い活動などでは、課題を明確にして課題の焦点化を図るなどの指導の工夫が大切である。

「関心・意欲・態度」及び「運動の技能」の評価は、態度の育成や技能の獲得に一定の学習期間が必要となること、主に観察によって評価を行うことから、指導後に一定の学習期間及び複数回に分けて評価を実施する等の評価期間を設ける工夫が必要である。「知識・理解」及び「思考・判断」の評価は、主に学習ノート等の記述から評価を行うことから期間を置かず評価を行うこと。さらに、生徒の発言等の観察評価によって得られた評価情報を加味するなどして評価の妥当性、信頼性を高める工夫が必要である。

#### ウ 学習評価の具体例

##### 【指導と評価の計画】（一部抜粋）

単元名	器械運動（跳び箱運動）			
単元の目標	ア 次の運動について、技がよりよくできる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技を高めて、演技することができるようにする。 ・跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技、発展技を滑らかに行うこと。 イ 器械運動に主体的に取り組むとともに、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 ウ 技の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、発表の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。			
単元の評価規準	<b>関心・意欲・態度</b> 器械運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、よい演技を讃えようとするなど、自己の責任を果たそうとするなどや、健康・安全を確保して、学習に取り組もうとしている。	<b>思考・判断</b> 生涯にわたって器械運動を豊かに実践するため自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	<b>運動の技能</b> 器械運動の特性に応じて演技するための、自己に適した技を身に付けている。	<b>知識・理解</b> 技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、発表会や競技会の仕方を理解している。

時	学習活動	ねらい	評価の観点				学習活動に即した評価規準	評価方法
			関	思	技	知		
2	①開脚跳び、かかえ込み跳びのための基本運動に取り組む。 ②技能のポイントを理解し、開脚跳び、かかえ込み跳びに取り組む。	開脚跳び、かかえ込み跳びの技のポイント（技能）を理解し、着地まで安全に跳ぶことができる。 グループの役割を理解し、これまでの学習を踏まえ、仲間に適切に助言できる。				○	課題解決の方法について、学習した具体例を挙げている。 「技能のポイント」を基にした助言を行っている。	学習ノート 観察

【本時の展開】（2時間目）

	学習内容	教師の指導・支援	評価
導入 10分	①用具の準備 ②集合、整列、挨拶、出席確認 ③本時のねらいの確認  ■開脚跳び、かかえ込み跳びの技のポイント（技能）を理解し、着地まで安全に跳ぶことができる。 ■グループの役割を理解し、技能のポイントを踏まえ、仲間に適切に助言できる。	・用具の安全確認 ・服装確認、整列、挨拶指導、健康確認	
展開 25分	④準備運動 学習Ⅰ ○開脚跳び、かかえ込み跳びのための基本運動に取り組む ①踏み切り練習：ロイター板を強く踏む感覚をつかませる。 ②台上に乗る練習：台上に乗る感覚をつかませ、恐怖心をなくす。 ③台上を降りる練習：跳び箱を突き離す感覚をつかませる。 学習Ⅱ ○技能のポイントを理解し、開脚跳び、かかえ込み跳びに取り組む。  技能のポイント（ホワイトボードに記載） ①強く踏み切る。（踏み切り） ②跳び箱の奥に手を着く。（第1局面、着手） ③着手後、手を離して胸を起こす。（第2局面） ④膝を柔らかく曲げて、安全に着地する。（着地）  ○グループ学習 ・生徒の技能に応じて4グループに分けて学習を行う。 ・各グループをさらに3班に分け、「運動班」、「チェック班」、「補助班」をローテーションしながら活動する。  運動班：開脚跳び、かかえ込み跳びを行う。 チェック班：運動班の生徒が行う技に対して助言を行う。 補助班：跳び箱の横で補助を行う。	・生徒による見本により説明し、技能のポイントを理解させる。 ・各運動のねらいを理解させてから、取り組ませる。  ・生徒による見本により、技能のポイントについて解説する。	
まとめ 15分	・クールダウン ・後片付け ・学習ノートの記入  ・本時の評価 ・次回の予告	・協力して片付けさせる。 ・記入中は巡回し、必要に応じて指導・助言する	課題解決の方法について、書き出している。 （知識・理解） 【学習ノート】

◇本時のねらいを明確にすることで、生徒は本時の学習活動と評価について理解することができる。

◇生徒に課題やコツ等を問いかけるなどして、思考・判断させる場面を意識的に設定する。

【学習活動に即した生徒の姿】  
A：「技能のポイント」を基にした具体的でわかりやすい助言をしている。  
B：「技能のポイント」を基にした助言を行っている。  
C：「技能のポイント」を基にした助言を行っていない。  
【評価方法】  
観察による評価  
  
<Cの生徒への支援>  
板書した「技能のポイント」について再度説明し、理解させる。

「技能のポイント」を基にした助言を行っている。  
（思考・判断）  
【観察】

学習ノート 1年 組 氏名

種目名：器械運動（跳び箱運動）

○グループ学習から  
①チェック班から指摘を受けたことを記入しよう。  
\_\_\_\_\_

②あなたが開脚跳び、かかえ込み跳びを着地まで跳ぶことができるための課題解決の方法を記入しよう。  
\_\_\_\_\_

この欄の記述内容で評価する。

○次時に向けて  
③本時の感想や次の時間への意気込みを記入しよう。  
\_\_\_\_\_

④担当教諭記入欄  
\_\_\_\_\_

「十分満足できる」状況（評価A）とされる具体例  
  
「開脚跳びでは、跳び箱の奥に手を着くようにするため、助走のスピードを上げて強くロイター板を踏む。ただし、スピードが上がると踏み切りのタイミングが難しくなるので、次の時間では踏み切りのタイミングにも意識をおいて練習する。」

「努力を要する」状況（評価C）とされる具体例  
  
「跳び越すことができなくても、諦めずにがんばる。」

【学習活動に即した生徒の姿】  
A：課題解決の方法について、具体例を挙げて書き出している。  
B：課題解決の方法について、書き出している。  
C：課題解決の方法について、書き出していない。  
【評価方法】  
学習ノート  
  
<Cの生徒への支援>  
チェック班からの指摘事項を確認させ、その指摘事項を解決するための技能のポイントについて理解させる。

### (3) 保健

#### ア 評価の観点の趣旨

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
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関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	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、課題の解決を目指して総合的に考え、判断し、それらを表している。	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ている。

#### イ 学習指導と評価の考え方

学習指導要領において、「現代社会と健康」、「生涯を通じる健康」、「社会生活と健康」の3つの内容のまとまりのリード文に、それぞれの内容について「理解できるようにする」ことが示されている。この場合の「理解」とは、健康・安全に関する「知識・理解」だけでなく、「関心・意欲・態度」や「思考・判断」などの資質や能力を含んでおり、指導を進める過程では、「保健」の内容を単に知識や記憶としてとどめるのではなく、健康に関する興味・関心や課題解決への意欲を高めるとともに、知識を活用する学習活動を重視して、生徒の思考力・判断力等を育成する必要がある。それによって、生徒が、近い将来に健康で安全な社会を担う人材として、健康に関する適切な環境づくりにかかわったり、現在及び将来の生活において健康・安全に関する課題の解決に役立てたりすることなどにつながっていく。したがって、単元の目標は3つに分けて示し、評価も「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の3観点で行うことが重要である。ただし、1単位時間で行う評価は、2観点までとし、評価のための授業にならないよう留意することも大切である。

#### ウ 学習評価の具体例

##### 【指導と評価の計画】（一部抜粋）

単元名 精神の健康			
単元の目標	ア 精神の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。		
	イ 精神の健康について、学習したことを、個人及び社会生活の事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどして、筋道を立てて説明することができるようにする。		
ウ 人間の欲求と適応機制には、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。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であることを理解できるようにする。			
単元の評価規準	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>欲求と適応機制、心身の相関について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>ストレスへの対処、自己実現について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換、体験活動などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>欲求と適応機制、心身の相関について、資料等で調べたことを基に、整理したり、自分の考えを導き出したりして、それらを説明している。</li> <li>ストレスへの対処、自己実現について、学習したことを、個人及び社会生活や事例と比較したり、分析したり、評価したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間の欲求と適応機制には、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、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であることについて、理解したことを発言したり、記述したりしている。</li> </ul>

時	学習活動	ねらい	評価の観点			学習活動に即した評価規準	評価方法
			関	思	知		
1	①様々な欲求や適応機制について、グループによる学習を通して理解する。	人間の欲求や適応規制には、様々な種類があることを理解できるようにする。			○	適応機制にはいろいろな種類があることについて、その具体例を書き出している。 適応機制のプラス面とマイナス面についての話し合いに参加しようとしている。	学習ノート 観察
	②適応機制のプラス面とマイナス面について、グループで協議する。	適応規制のプラス面とマイナス面について関心をもち、話し合いに意欲的に取り組もうとする。	○				

