

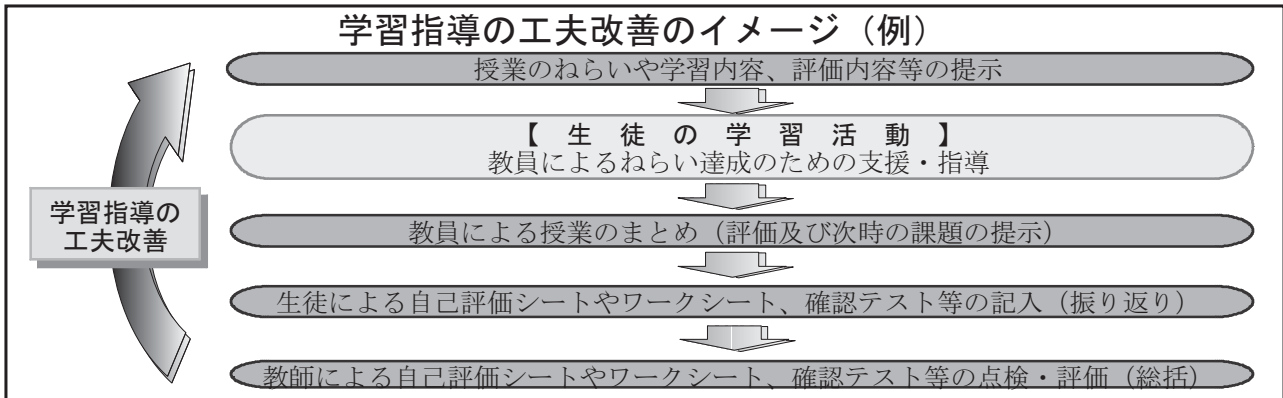
## 保健体育

### 1 学習指導と評価の改善・充実

明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育成するためには、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視した学習指導の改善が求められる。

その際、心と体をより一体としてとらえ、「体ほぐしの運動」など具体的な活動を通して心と体が深く関わっていることを体得するよう「精神の健康」などの内容との関連を図るなど、保健と体育を関連させて指導することが必要である。

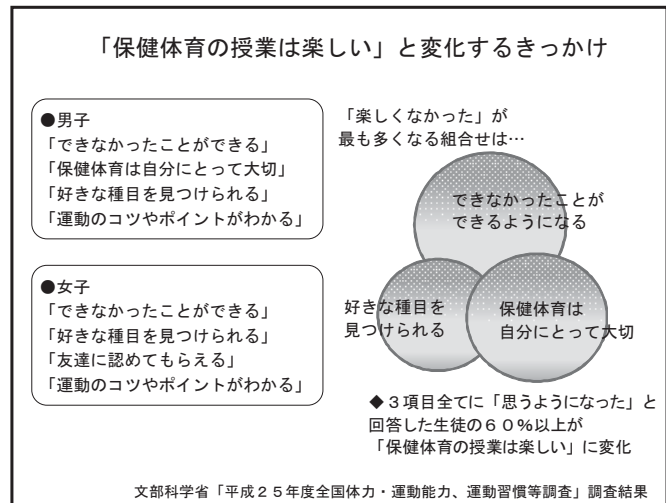
また、「体育」においては、小学校から高等学校の12年間の一貫性を踏まえるとともに、高等学校段階では特に中学第3学年との接続を重視し、学習に対する主体的な取組を促すなど、学習指導を計画的・系統的に進めるとともに、個に応じた指導を工夫するなど、学習指導の改善を図ることが大切である。



評価に当たっては、生徒の学習状況を適切に評価し、評価を指導の改善に生かすという視点を一層重視し、教師が指導の過程や評価方法を見直して、より効果的な指導が行えるよう指導の在り方について工夫改善を図っていくことが重要である。

そのためには、各学校が内容のまとまりごとの評価規準や単元の学習活動における具体的な評価規準を設定するとともに、どの時期に、どのような方法により評価するのかを具体的に示した評価計画を作成することが必要である。

なお、文部科学省は「平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」調査結果において、「保健体育の授業は楽しい」と変化するきっかけは、「できなかったことができるようになる」、「保健体育は自分にとって大切」、「好きな種目を見つけられる」の3項目の変化であると分析している。



### 2 「確かな学力」を育成する取組の改善・充実

知識や技能はもとより、学ぶ意欲、思考力、判断力、表現力などまで含めた「確かな学力」を身に付けさせるために、授業では、観察・実験、発表・討論、作戦会議などの体験的・問

題解決的な学習を積極的に取り入れることが必要である。

また、学習指導要領の内容の理解が十分ではない生徒には、繰り返し指導など補足的な学習によってつまづきを克服し、理解が十分な生徒には、その理解をより深める等の発展的な学習により、さらに力を伸ばしていくことも必要である。

そのためには、評価の観点のうち、「知識・理解」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り、「思考・判断」は、知識の内容を確実に指導した上で、学習指導要領の解説の例示を手かがりに、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。

### (1) 体育

「知識・理解」及び「思考・判断」の観点は、主に学習ノート等の記述から評価を行うことに加え、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、信頼性等を高める工夫が考えられる。

また、評価を指導の改善に生かすという観点を一層重視し、教師が指導の過程や評価方法を見直して、より効果的な指導を行うことができるよう指導の在り方について工夫改善を図っていくことが重要である。

#### ○自己評価シートの活用事例

#### 【授業メモ】

1年生選択Ⅲ「ソフトボール」 授業メモ（3時間目／10時間）			
【時間・クラス】	3校時1・2組	4校時3・4組	【場所】 野球場
【本時のねらい】	ボール操作とバット操作を高める。		
【本時の評価】 (運動の技能)	身体の軸が安定した一連のスイング動作でボールを打ち返すことができる。 (行動観察)		

0 準備

- ・グローブ、バット、ボール
- ・ベース

1 はじめ 10分間

- 整列・挨拶
- 健康状態の確認
- 本時の説明
  - ①本時のねらい
  - ②本時の評価
  - ③本時の流れ
    - ア 準備運動（キャッチボール・体操）
    - イ バッティングの基本動作（素振り）
    - ウ トスバッティング
- 準備運動
  - ①キャッチボール（ノーバウンド、ゴロ、フライ各20回）
  - ②準備体操

2 学習活動1（バッティングの基本動作）10分間

【ペア学習】

- ①バットの握り方
- ②構え方
- ③バットの振り方及び視線の持ち方（ボールのとらえ方）
- ④素振り

3 学習活動2（トスバッティング）20分間

【グループ別学習】

- ①バッター、トス、守備の役割を確認
- ②一人5球で交代
- ③一周したら、グループで改善点を話し合う。

4 まとめ 10分間

- 片付け
- 整列
- 本時のねらいの達成度及び課題を確認
- 健康状態の確認
- 挨拶

**【支援・指導】**

- ・スイングの時、バットが手から離れないよう、正しくバットを握らせる。
- ・基本動作が正しくできているかペアで確認させる。

**【支援・指導】**

- ・身体の軸がぶれていないか意識させる。
- ・身体の軸がぶれないために、どのようなことに気を付ける必要があるかを考えさせる。
- ・一連のスイング動作に結びつけるためのスタンスの取り方など、下半身の使い方をアドバイスする。

【自己評価シート】

体育 自己評価ノート

種目名 ソフトボール

1年     組     番

氏名                     

○単元の目標を立てよう

ソフトボールの基本的な動きなどを身に付け、仲間と守

・単元の始まりに、自己目標を立てる。

・授業ごとに、生徒が関心・意欲・態度を4段階で自己評価する。  
 (評価の観点：関心・意欲・態度)  
 ・教員は、生徒の自己評価を参考に  
 して評価する。なお、生徒の学習  
 の到達が不足している点などに  
 ついて、次時の授業で指導する。

※点数が高いと良いのではなく、自分を客観的に分析できるかが大切です。

回数	月/日	学習内容	種目の楽しさに触れた	自分の役割を果たし協力した	指示に従って行動した	安全に心がけて	マナーを守って	気を抜かず集中して取り組めた	合計
1	10/8	オリエンテーション、キャッチボール	3	3	3	4	3	3	16
2	10/15	キャッチボール、ベースボール	3	4	3	4	3	3	17
3	10/16	ベースボール、ピッチング、守備	4	3	4	4	4	4	19
4	10/17	ベースボール、ベースボール、ノック	4	2	4	4	4	4	18
5	10/24	〃	3	4	3	4	2	2	16
6	10/25	ベースボール練習、中継手の練習	4	3	4	4	3	3	18
7	10/28	〃	4	3	3	4	3	3	17
8	10/31	ゲーム	4	3	3	4	3	3	17
9	11/5	技能(キャッチボール)のテスト	3	2	3	4	4	4	16
10	/								

○課題発見ポイント(自分やチームの課題を発見)

1. 自分の苦手な所や、もっと上手になりたい所
2. チームの課題
3. チームの課題
4. 相手に対応した作戦

・生徒が自分やチームの課題を書き、その課題を解決する方法を記入する。  
 (評価の観点：思考・判断)

回数	月/日	見つけた課題	解決方法	担当教諭記入欄
1	10/15	散らばったベースボールゲームを認識してベースボールをしたけど、ベースボールが当たらないから	ボールをよく見る	ボールをよく見ることが必要だから、相手の体の動きをよく見る必要があるか?
2	10/25	中継手の練習で、中継の役割をやらせたが、どうしてもしっかりとステップを踏むことができなかった	1.2.3のリズムをステップを踏み、またまた段々踏むことにならないように	リズムを踏むことができれば、ステップを踏むことが出来るようになる
3	10/28	守備の時に、ボールが当たらないように、ボールを打たないで、ボールを打たないで、ボールを打たないで	ボールを打たないで、ボールを打たないで、ボールを打たないで	試合で勝つためには、チームの力を最大限に発揮し、相手の弱点を突く必要がある

○ルール、審判法、練習法、技術のコツなど授業で知ったこと、憶えたことを書く。

※気付いた時や、憶えた時に記入します

いつ	誰から	どんな時(場面)で	どんなことを知ったか(憶えたか)	質問
10/31	先生	ゲームでエラーをした時	投げるために、助走とストップの勢いを付ける必要があることを知った。 チームを声かけると気持ちが楽になる。声のおかげで、ダブルプレーができた。	なし
11/5	先生	ソフトボールの授業全体で	書いていなくてごめんさい。 ソフトボールがとっても楽しいスポーツ	もっとゲームをしないのですか? 親もソフトボールをやるので、ゲームを増やしてください。 2月4日はゲームの時間を増やしてほしい。

・生徒が授業で知ったことや学んだことなど記入する。(評価の観点：知識・理解)  
 ・また、教員が記載内容を「A, B, C」で評価する。

・生徒は、質問等があれば記入する。  
 ・教員は質問等に対して、次時の授業において、口頭または欄外に記入するなどして回答する。

## (2) 保健

「保健」は、健康・安全に関する基礎的・基本的な内容を生徒が体系的に学習することにより、健康課題を認識し、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ことをねらいとしており、生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培う上で中心的な役割を担っている。こうしたことから、「保健」の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重要である。

### 【授業メモ（教師用）を活用した指導計画例】

平成  
平成

9 喫煙と健康

・授業始めに「本時のねらい」及び「評価」について明示することで、生徒に学習内容について理解させる。

**【本時のねらい】**

①喫煙は、生活習慣病の要因となり健康に影響があることを理解できるようになる。

②喫煙による健康課題を防止するには、正しい知識の普及などの働きかけ、社会環境への適切な対策が必要であることを理解できるようにする。

**1 前時の復習**

①レポートの返却

②実験の結果とその要因

③喫煙に対する感想

**【本時の導入段階】**

・前時に作成したレポートを基に振り返りを実施する。

**2 「2 喫煙開始の要因」**

・教科書p24を読む。 ※出席番号3番に

**【学習活動】**

ノートに個人的要因と社会的要因を書き出す。

**（評価の観点：知識・理解）**

・教員が記載内容を「A, B, C」で観察により評価する。

**【板書】**

2 喫煙開始の要因

○個人的要因

好奇心、精神レベルが低い自己肯定感

○社会的要因

・家族や友人の喫煙行動や誘い

・広告などマスメディアによる影響

**・資料などから個人的及び社会的要因について調べて書き出させる。**

**・必要に応じて、ペアワークやグループワークで調べさせたり、ディスカッションさせる。**

**・机間巡視を行い、必要な生徒には手立てを講じる。**

**（評価の観点：思考・判断）**

**・ワークシートにより教員が記載内容を「A, B, C」で授業後に評価する。**

**3 「喫煙への対策」**

・教科書p24を読む。 ※出席番号13番に当てる。

**【学習活動】**

保健体育ノートp018の③及び書えてみようを解答し、発表する。

**4 まとめ**

○確認テスト

**【評価】**

①関心・意欲・態度（行動観察）  
自分の健康について、主体的に考えて授業に取り組むことができる。

②思考・判断（確認テスト・保健体育ノート）  
喫煙によって引き起こされる社会問題について答えることができる。

③知識・理解（確認テスト・保健体育ノート）  
健康の観点から喫煙は体に悪影響を与えることを理解するとともに、タバコに含まれる有害物質の名称を答えることができる。

**（評価の観点：知識・理解）**

・確認テストにより教員が記載内容を「A, B, C」授業後に評価する。

平成25年9月24日2校時  
平成25年9月24日3校時

### 9 喫煙と健康

#### 【本時のねらい】

- ①喫煙は、生活習慣病の要因となり健康に影響があることを理解できるようになる。
- ②喫煙による健康課題を防止するには、正しい知識の普及などの働きかけ、社会環境  
適切な対策が必要であることを理解できるようにする。

#### 【評価】

- ①関心・意欲・態度（行動観察）  
自分の健康について、主体的に考えて授業に取り組むことができる。
- ②思考・判断（確認テスト・保健体育ノート）  
喫煙によって引き起こされる社会問題について答えることができる。
- ③知識・理解（確認テスト・保健体育ノート）  
健康の観点から喫煙は体に悪影響を与えることを理解するとともに、タバコに含まれる有害物質の名称を答えることができる。

#### 【生徒配布用】

- ・授業始めに「本時のねらい」及び「評価」について明示することが必要である。

#### 【評価について】

- ・授業内では、1ないし2観点での評価にとどめておく。

### 9 喫煙と健康（ワークシート）

#### ※授業改善のポイント

- ・「ワークシート」や「確認テスト」を活用し、生徒の記述内容から「知識・理解」や「思考・判断」を評価する。
- ・評価「C」がある場合は、説明や発問、指導方法について工夫するなど、授業改善が必要であることを指導者自身が理解することが大切である。

#### 1 喫煙の健康影響

##### ○急性影響

せき、たんなど  
血圧が上昇。

##### ○慢性影響

呼吸器系の疾患（ぜんそく、肺がんなど）  
循環器系の疾患（動脈硬化、血栓、心筋梗塞）

##### ○タバコに含まれる有害物質

ニコチン … 依存症、やめられなくなる。  
タール … がんの誘因  
シアン化物 … 結核、破傷風

- ・具体的に予測できるように指導方法を改善する必要がある。

#### 【確認テストについて】

- ・授業のまとめとして生徒の理解度を確認するとともに授業後に評価を行う。

#### 2 実験

##### ○予測

せきが出る。最後には

#### 確認テスト「喫煙と健康」

1年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

問1 急性影響と慢性影響について、それぞれ具体的に2つ以上答えなさい。

急性影響  
せきが出る、血圧があがる。

##### ○結果

メダカに影響を与えたものタバコの葉に含まれている毒性のあるニコチンであることを理解させる必要がある。

慢性影響  
肺がん、ニコチン依存、心筋梗塞。

##### ○メダカに影響を与えたもの

タバコの葉のみ

問2 タバコに含まれる有害物質①から④に当てはまる健康への悪影響を答えなさい。

①タール がんになる（発がん）

②ニコチン やめられなくなる（依存性）

③一酸化炭素 体の中が酸欠状態になる

④シアン化物 肺をこわす。

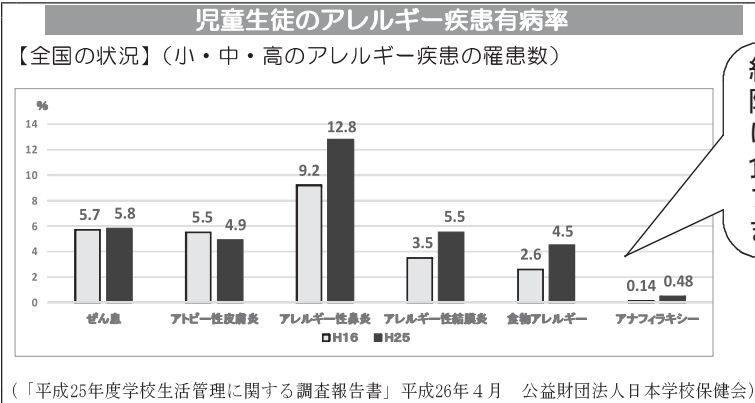
#### 3 喫煙に対する感想

タバコはおそろしい!!  
自分だけじゃなく、周りの人  
自分もせめてタバコ吸わ

# Topic

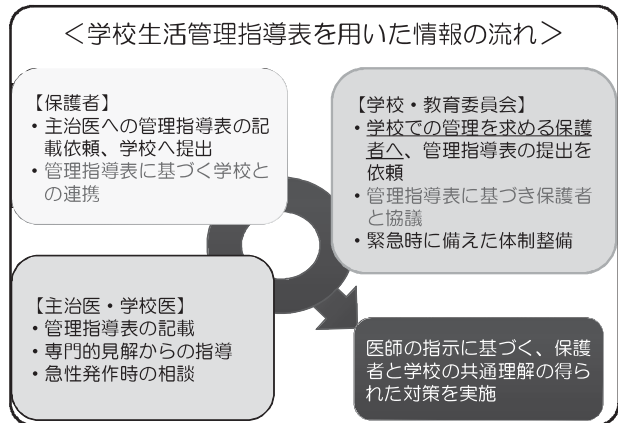
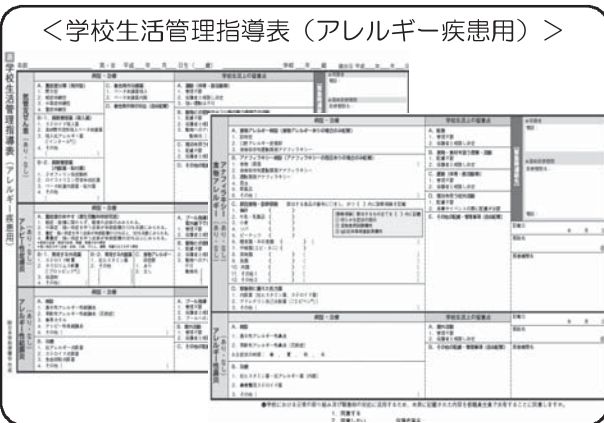
## アレルギー疾患への適切な対応について

アレルギーとは、本来人間の体にとって有益な反応である免疫反応が、逆に体にとって好ましくない反応を引き起こすときに用いられる言葉です。アレルギーによる生徒の代表的な疾患としてはアレルギー性鼻炎のほかに、アレルギー性結膜炎、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎などがあります。



約10年間で、アトピー性皮膚炎を除き、全てのアレルギー疾患における有病率が増加しており、特に食物アレルギーは1.7倍に、アナフィラキシーは3.4倍に増加しています。

学校がアレルギー疾患の生徒に対する取組を進めていくためには、学校生活での配慮や管理に生かすことのできる個々の生徒の詳細な情報を把握していく必要があります、学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)を用いることが効果的です。



### 緊急の対応を要するアレルギー疾患

アレルギー疾患の中でも、気管支ぜん息や食物アレルギー・アナフィラキシーなどは、緊急の対応を要する疾患で、特に、アナフィラキシーは、非常に短時間のうちに重篤な状態に至ることがあります。また、緊急時に備えてエピペンや内服薬が処方されている場合があるので、教職員の誰が発見者になった場合でも適切な対応がとれるように、教職員全体が情報を共有し、常に準備しておく必要があります。

＜エピペン＞

エピペンは、アナフィラキシー発症時に緊急補助療法として使用されるアドレナリン自己注射薬であり、アナフィラキシーを起こす可能性の高い患者に、あらかじめ処方される。平成23年9月に医療保険の適応となった。  
(※学校を対象に配布されるものではない)

### ＜アナフィラキシーとは＞

- ◆ アレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛やおう吐などの消化器症状、ゼーゼー、呼吸困難などの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現した状態をアナフィラキシーと言う。児童生徒に起きるアナフィラキシーの最多の原因は食物。
- ◆ その中でも、血圧が低下して意識の低下や脱力を来すような場合をアナフィラキシーショックと呼び、直ちに対応しないと**生命に関わる重篤な状態**である。
- ◆ アナフィラキシーは急激に進行することが多いため、片時も目を離さず、迅速に対応することが求められる。「エピペン」を処方されている場合には、適切なタイミングで注射することが重要である。

**ワンポイント 教職員のエピペンの使用について**

アナフィラキシーの救命の現場に居合わせた教職員が、エピペンを自ら注射できない状況にある児童生徒に代わって注射することは、反復継続する意図がないものと認められるため、医師法違反には当たりません。