

保 健 体 育

1 学習指導と評価の改善・充実

(1) 保健体育科の目標を踏まえた学習指導

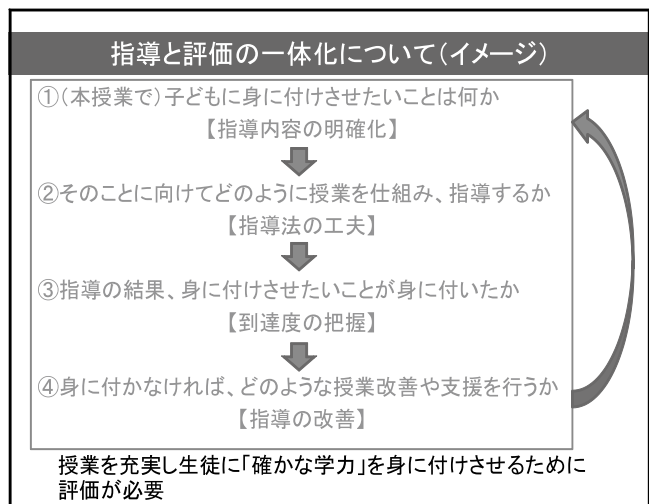
保健体育科の目標には、体育と保健の目標である「生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的な目標が相互に密接に関連していることや、心と体をより一体としてとらえ、心身の調和的発達を図ることが、保健体育科の重要なねらいであることが明確に示されている。この目標を達成するためには、運動に興味をもち活発に運動をする者とそうでない者との分散傾向が見られたり、生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まったりしている現状があるといった指摘を踏まえ、引き続き、心と体をより一体としてとらえ、体育と保健を一層関連させて指導することが重要である。

(2) 学習指導の改善に向けた評価の充実

現行学習指導要領は、基礎的・基本的な知識・技能の習得と思考力・判断力・表現力等をバランスよく育てることを重視している。

このバランスのとれた学力を育成するためには、学習指導の改善を進めると同時に、学習評価においては各観点ごとの評価をバランスよく実施することが必要である。

さらに、学習評価の工夫改善を進めるに当たっては、学習評価をその後の学習指導の改善に生かすとともに、学校における教育活動全体の改善に結び付けることが重要である。



2 「確かな学力」を育成する取組の改善・充実

学習指導要領において、「体育」では、「筋道を立てて練習や作戦について話し合う活動などを通して、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、主体的な学習活動が充実するよう配慮するものとする。」として、言語活動の充実を求めている。



「保健」においても、知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくことが「内容の取扱い」に示されており、このことは、言語活動の充実につながるものである。

(1) 思考力・判断力等を育成する体育の指導例

論理的思考力をはぐくむために、筋道を立てて練習や作戦を考え、改善の方法などを互いに話し合う活動を取り入れた指導と評価の計画例及び学習指導案例を示す。

単元名：武道「柔道」

配 当：第2学年（23時間）

【指導と評価の計画】

授業 時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
0	挨拶、出席確認、準備体操、補強運動、ランニング、健康観察、本時の学習内容確認																								
オリエンテーション	補助運動(首の運動、回転運動、補強運動)・体ほぐしの運動・受け身など																								
	基本動作と受け身を確認する ○伝統的な行動・礼法や立ち方、座り方の確認 ○受け身 ・後ろ受け身 ・前回り受け身 ・横受け身 ・転び方(前受け身) ○固め技の基本動作 ・体の移動 ・体をひねる ・体を開くなど ○投げ技の基本動作 ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・崩しと体さばき ○施設や活動の方向等の安全確保	基本動作と受け身 ○体さばきと関連させた受け身 ・二人一組で行う。 ○他グループとの間隔等の安全の確保 抑え込みの条件と抑え方・応じ方 ○抑え込みの条件を理解し、抑え方、応じ方を考える ・危険な体勢を確認 ・抑えるポイントの発見 役割と自己の責任	固め技 ○抑え方、応じ方を身に付け、連絡技や返し方を高める ・けさ固め ・肩固め ・横四方固め ・上四方固め ・縦四方固め ○固め技の連絡 ・連絡技を考え、技能を高める。 ○相手が四つん這い、仰向け状態の攻防の仕方 ・固め技の返し方を考え、技能を高める。 主眼的取組	固め技の自由練習・簡単な試合 ○相手の動きに応じた技の連絡、返し方を身に付け攻防を楽しむ。 ・抑え技の自由練習 ・抑え技の簡単な試合 ○条件を設定して試合を行う ・審判などの役割を分担して、周りに安全を確保して行う。	投げ技 ○基本動作を利用して投げ技を身に付け、得意技を高める。 「支え技系」 膝車 支え釣り込み足 「まわし技系」 大腰 背負い投げ 体落とし 「刈り技系」 大内刈り 小内刈り 大外刈り 「払い技系」 送り足払い 出足払い ○かかり練習、約束練習 (グループ毎に練習の仕方を考えて行う) 技の名称	投げ技 ○投げ技の得意技からの連絡技・変化技を身に付ける ・既習技での連絡技、変化技を見つける。(グループ毎に考え、教え合) 投げ技から固め技への連絡技 ○投げ技から固め技への連絡技を身に付ける ・連絡技を見つける。(グループ毎に考え、教え合う) ○自由練習 ・十分なスペースを確保して行う。 ・安全を確保し、周りで見ている生徒は危険な状態があったときにはすぐに声をかけるなどして止めるようにする。 ○で囲んだ部分が、思考力を育むために、互いに話し合い活動を通して課題解決していく学習活動の部分である。 【思考・判断】の評価は主にカードへの記載内容で評価している。	得意技の発表 ○抑え技 ・連絡技 ○投げ技 ・連絡技 ○学習のまとめ ・自己評価シートの記録をもとに、学習を振り返り、学習全体のまとめをする。																		
学習の流れ	1年次で選択した生徒を中心に教え合い活動の時間を設定し、グループで互いに高め合い全体の技術向上を図る																								
	関連して高める体力	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	課題設定 学習カード	審判方法 学習カード	
50	整理運動、健康観察、本時の反省、次回の確認																								
関心意欲態度				②観察						①観察															
思考判断				①カード						①カード															
技能													②観察										①観察	②観察	①観察
知識理解				②カード											①カード									③カード	④カード

単 元 名：柔道（第2学年）

本時の展開：6時間目／23時間

本時の目標：

- ① 抑え込みの条件を理解し、相手を抑えたり、応じたりすることができる。
- ② これまでに学習した知識や技能を踏まえたグループでの話し合いを通して、課題解決の方法を見付けることができる。

【学習指導案（本時の展開）】

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 10分	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、整列、挨拶、施設点検 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の説明・確認 4 準備運動、補強運動 5 ランニング、補助運動 6 体ほぐし運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道場内の安全点検を行わせる。 ・周囲の安全確認をして、隣の人とぶつからない状況で活動できるようにさせる。 	
展開 35分	<ol style="list-style-type: none"> 1 受け身 <ul style="list-style-type: none"> ○後ろ受け身・・・移動しながら勢いをつけて行う。 ○横受け身・・・2人1組で体さばきと関連させて。 ○前回り受け身・グループで技能を確認する。 2 抑え込みの条件と抑え方と応じ方 <ul style="list-style-type: none"> ○抑え込みの条件の確認 ○危険な体勢の確認 ○「参った」の合図確認 <ul style="list-style-type: none"> ・苦しい時は相手の体や量を2回以上たたく。 ・参ったした場合はすぐに技を解く。 3 抑え方・応じ方の発見と確認 <ul style="list-style-type: none"> ・他のグループと十分な間隔をとる。 ・受は腹部を中心に体の力を抜かない。 4 抑え方・応じ方のポイントの発表と確認 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内でどのようにしたらうまく抑えたり応じたりできるかなどについて話し合う。 表、示範などの役割を分担する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の安全確認をして、隣の人とぶつからない状況で活動できるようにさせる。 ・前回り受け身が上手くできない生徒は、低い姿勢から行うようにさせる。 ・ホワイトボードに掲示して確認させる。 ・ホワイトボードに掲示して確認させる。 ・危険な体勢の具体例を出しながら確認していく、相手の状況を判断できるようにさせる。 ・各グループに抑え技の確認カードを配布する。 ・抑え方、応じ方のポイントとなる点を理解させ、確認させる。 ・グループ内でリーダーを中心に確認事項をまとめて共有させる。 	<p>抑え込みの条件を確認する。 【知識を確認する場面】</p> <p>本時の評価は、【思考・判断】に限定して行う。学習の中で見付けた課題や課題の解決方法について、学習カードへの記載内容で評価する。</p> <p>【思考・判断】② 課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>学習カード</p>
まとめ 5分	<ol style="list-style-type: none"> ・本時の内容について振り返らせる。 3 本時の反省と次時の学習内容の確認 4 挨拶、ノート回収 		

・抑え方、応じ方について、ポイントとなる点についてグループ内で話し合う活動を行う。
・グループの仲間に対し、アドバイスをしたり、試行したりする。
・確認した内容を発表することや他の発表を見ることを通じて理解を深める。
【知識を活用して、思考・判断する場面】



○課題発見ポイント(自分やグループの課題を発見したら記入します)

課題 ① 自分の苦手な点や、もっと上手になりたい点 ② 身につけたい技術 ③ グループの課題
番号 ④ 相手に対応した攻防 ⑤ 固め技や投げ技の入り方、投げ方など ⑥ その他

回数	月/日	課題番号	見付けた課題	発見した、気付いた課題の解決方法	どのように解決したか
1	/				
2	/				

(2) 思考力・判断力等を育成する保健の指導例

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、適切に対処できる力を育成できるよう、グループワークを取り入れた指導と評価の計画例及び資料を次に示す。

単元名：生涯を通じる健康（大単元）
 「保健・医療制度及び地域の保健・医療機関」（中単元）
 配 当：第2学年（5時間）

評価規準については、国立教育政策研究所の資料を参考にするなど、生徒の実態を考慮して設定する。

【単元計画】


時間	ねらい・学習活動	評価規準			評価方法
		関 心 意 欲 態	思 考 判 断	知 識 理 解	
1	<p>【ねらい】 我が国には、人々の健康を守るための保健・医療制度が存在していることを理解する。</p> <p>1 今まで私たちの健康を守るために、どのような活動やサービスを受けてきたか挙げてみる。 2 挙げられた活動・サービスについて共通点を見つけ出し、分類、整理する。 3 都道府県及び一部の市と市町村での保健・医療制度にはどのようなものがあるか調べる。 4 どのような制度であれば、利用したくなるか？自分たちで理想の保健・医療制度を考える。</p>	①			【観察】 【ワークシート】
					<p>関心・意欲を高めさせ、知識を定着させる学習活動</p>
2	<p>【ねらい】 行政及びその他機関などから保健に関する情報が提供されていることを理解する。</p> <p>1 保健に関する情報を得るためにどのような方法が考えられるか列挙する。 2 保健に関する情報にはどのようなものがあるのか調べる。 3 これまで利用したことがある情報、知らなかった情報、これから利用しようと思う情報等に分類する。 4 保健に関する情報をまとめて発表する。</p>		②		【ワークシート】 【観察】
					<p>知識を定着させる授業から知識を活用する（思考・判断）学習活動へ</p>
3	<p>【ねらい】 保健・医療サービスには保健に関する情報の他、医療の供給、医療費の保障が含まれていることを理解できるようにする。</p> <p>1 これまで受けてきた医療についてどのようなものがあったか、グループで付箋に書き出し、まとめる。 2 今後どのような医療を必要とするか 3 高度な医療にはどのようなものがあるかを調べ、その医療を受けるメリット、デメリットを話し合う。 4 保健に関する情報をまとめて発表する。</p>		①	①	【観察】 【ワークシート】
					<p>知識を活用する学習活動（グループ活動） ※本時の展開を参照</p>
4	<p>【ねらい】 少子高齢化をむかえる我が国の保健医療制度の在り方について、筋道を立てて説明することができるようにする。</p> <p>1 どのような保健・医療制度があるか確認する 2 町の保健医療制度をグループで話し合い、実際に制度づくりを行う 3 理想の保健医療制度をつくり、発表する。</p>	②			【ワークシート】
					<p>知識を活用する学習活動（グループ活動）</p>
5	<p>【ねらい】 医薬品の特性について理解するとともに、正しく使うことが必要であることを理解できるようにする。</p> <p>1 医薬品にはどのようなものがあるか確認する。 2 医薬品の主作用、副作用についてまとめる。 3 医薬品の正しい使用方法についてグループで話し合い、発表する。</p>		②		【ワークシート】
					<p>知識を定着させる学習活動</p>

小単元名：「保健制度とその活用」

本時の展開：3時間目／5時間

本時の目標：保健・医療サービスには保健に関する情報の他、医療の供給、医療費の保障が含まれていることを理解できるようにする。

【学習指導案（本時の展開）】

段階	学習内容と学習活動	学習形態
導入 10分	1 教師の説明により、本時の学習の内容について確認する。	一斉個人
展開 35分	2 我が国の保健医療制度について知る。 国民皆保険について知る。 	グループ
	3 自分の住む町の医療制度について調べる。	
	4 仲間の町の医療制度を評価しよう。	
	5 理想的な医療制度やサービスを考える。 発表する資料を作成する。	
	6 本時のまとめを聞く。	グループ
まとめ 5分	7 次時の確認を行う。 発表の形式や準備について知る。 【ワークシート】 個別の学習からグループワークの際の資料として活用できる	グループ

OECD加盟国の医療費の状況(2012年)

国名	総医療費の対GDP比(%)	順位	一人当たり医療費(ドル)	順位	備考
アメリカ合衆国	16.9	1	8,745	1	
オランダ	11.8	2	5,099	4	
フランス	11.6	3	4,288	11	
スイス	11.4	4	6,080	3	
ドイツ	11.3	5	4,811	6	
オーストリア	11.1	6	4,896	5	
デンマーク	11.0	7	4,698	7	
カナダ	10.9	8	4,602	8	
ベルギー	10.9	8	4,419	10	
日本	10.3	10	3,649	15	
ニュージーランド	10.0	11	3,172	20	※
スウェーデン	9.6	12	4,106	12	
ポルトガル	9.5	13	2,457	23	
スロベニア	9.4	14	2,667	22	
スペイン	9.4	14	2,998	21	※
ノルウェー	9.3	16	6,140	2	
イギリス	9.3	16	3,289	18	
ギリシャ	9.3	16	2,409	24	
イタリア	9.2	19	3,209	19	
オーストラリア	9.1	20	3,987	13	※
フィンランド	9.1	20	3,559	16	
アイスランド	9.0	22	3,536	17	
アイルランド	8.9	23	3,890	14	
スロバキア	8.1	24	2,105	27	
ハンガリー	8.0	25	1,803	29	
韓国	7.6	26	2,291	26	
チェコ	7.5	27	2,077	28	
イスラエル	7.3	28	2,304	25	
チリ	7.3	28	1,577	30	
ルクセンブルク	7.1	30	4,578	9	
ポーランド	6.8	31	1,540	31	
メキシコ	6.2	32	1,048	33	
エストニア	5.9	33	1,447	32	
トルコ	5.4	34	984	34	
OECD平均	9.3		3,484		

【出典】OECD HEALTH DATA 2013
 (注1) 日本医療費の順位は、OECD
 (注2) ※の順位は2011年のデータ

事前に配布資料として活用、またはICTを活用して自分たちで調べさせることもできる

【発問1】 どうして、日本人の健康寿命は長いのだろうか？

発問の留意点や資料

国民皆保険制度、諸外国との比較

【発問2】 この表をみて、何が考えられますか？

発問の留意点や資料

厚労省年齢階級別一人あたり医療費、自己負担額及び保険料の比較

3 自分の住む町の医療制度について調べる。

・ICTの活用方法について必要に応じて支援する。

【発問3】 市町村ごとで違いがあることを知っていますか？

自分の町ではどんな医療制度やサービスがあるのだろうか？

発問の留意点や資料

- ・事前に持参させた市町村広報紙やWebで調べて、情報として獲得する。
- ・WORK1に記入する。
- ・医療費（助成費）、介護保険、予防接種・検診、保険に関する情報提供の4つに絞ってまとめさせる。

4 仲間の町の医療制度を評価しよう。

・グループワークの進め方について確認する。

【発問4】 保険に適用していないものってなに？

【発問5】 自分の町と仲間の町の医療制度・サービスを比較して、良い点や悪い点を探そう。

発問の留意点や資料

・WORKシート1のWORK1を発表しWORK2に記入する。

思考・判断につながるポイント

- ・友達町の保健医療制度との比較から、長所と短所を考えさせる。
- ・アイデアを記入させる。

5 理想的な医療制度やサービスを考える。
発表する資料を作成する。

【発問6】 将来住みたくなるような、魅力的な保険医療制度を考えよう。

発問の留意点や資料

・WORKシート2に記入する。

思考・判断につながるポイント

- ・既存の制度やサービスの背景を考えさせる
- ・自分たちの生活にとって生かせる、工夫やアイデアのある医療制度やサービスを考えさせる。

ワークシートを活用して、思考・判断を深める

発問3によって疑問や改善点を知る

発問4で、新しい知見を生かして、改善案を工夫する

発問5の友達の意見やアイデアから、さらによりよい医療制度を立案する

※この思考の流れをワークシートの記載から読み取る



ワークシート1

【ワーク1】我が町の保健・医療制度を知ろう！

【我が町の保健医療制度の現状】 → 【理想的な保健医療制度】 → 【さらなる理想的な保健医療制度】

【医療費】	【医療費】	【医療費】	工夫やアイデア
【医療費】	【医療費】	【医療費】	
【介護保険】	【介護保険】	【介護保険】	
【予防接種・検診】	【予防接種・検診】	【予防接種・検診】	
【保険料】	【保険料】	【保険料】	
【その他】	【その他】	【その他】	

Topic

関係機関との連携による保健の授業等の充実について ～厚生労働省の資料や日本赤十字社の事業などの活用～

高等学校学習指導要領解説保健体育編では、「保健」で取り扱う内容のうち、「我が国の保健・医療制度」に係る学習において、「献血の制度があることについて適宜触れるようにすること」、また、「様々な保健活動や対策」に係る学習において、「日本赤十字社などの民間の機関の諸活動や、その活動等を充実させるためには、一人一人が生涯の各段階におきまして、それらを理解し支えることが重要であり、そのことが人々の健康につながることに触れるようにすること」が示され、各高校には指導の充実が求められている。

このことを踏まえて、厚生労働省が、血液一般及び献血に関する正しい知識の普及に資するため、全ての高校生に配布している「けんけつ HOP STEP JUMP」や、日本赤十字社が、献血の意義や血液製剤、日本赤十字社の活動などについて理解を深めるため、小・中・高等学校に出向いて実施している「献血セミナー」などを活用して、授業等の充実を図っている高校の事例を紹介する。

A 高校の実践

「けんけつ HOP STEP JUMP」の活用

輸血の使用状況などを説明し、正しい知識を身に付けさせるとともに、献血者数の推移や輸血を受けた方々の声などをもとにグループワークを行い、生徒自らが課題を発見し、課題解決の方策を考え、自ら制度を支えていこうとする意欲を高める学習活動を実施しました。

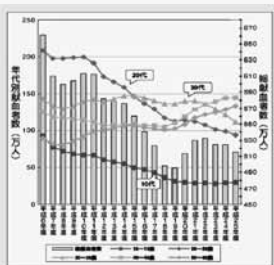


◆輸血の使用状況



「輸血」というと大げがをした時に使われるイメージがありますが、けが治療は3.8%で、ほとんどは病気の治療に使われています。

◆献血者数の推移



◆輸血を受けた方々の声
・今、こうして私が元気に生きていられるのは輸血があったからこそだと思っています。
・まさか自分が輸血を受けなければならない病気にかかるとは夢にも思っていませんでした。いつも心の中で感謝しています。

B 高校の実践

「献血セミナー」の開催



日本赤十字社が実施している「献血セミナー」を活用し、献血の意義や血液製剤について、生徒の理解を深める取組を実施しました。

実施内容

- スライドによる説明
 - 献血の現状について
 - 献血の沿革について
 - 血液（赤血球・血小板・白血球）について
 - 血液由来製剤の経緯について
 - 献血について
 - 献血、製剤、供給について
 - 血液の収め方について
 - 献血感謝キャンペーンについて
 - いのちの大切さについて
- 映像放映
 - 日本赤十字社の活動及び血液事業に関する映像
 - 献血を受けた患者さんに関する映像
- その他
 - 献血に関するパンフレット等の配布
 - アンケートへのご協力や感想文のお誘い

実施にあたって

〔1〕実施内容については、ご感想のうえ決定させていただきます。

～生徒の感想～

- ・献血の必要性、意味など大切なことを学びました。
- ・献血が必要な人の手助けをしたいと思います。

C 高校の実践

学校での献血体験の実施



日本赤十字社と連携し、保護者の同意を得た上で、希望する生徒を対象に献血を体験させる取組を実施しました。

<献血実施までの流れ>

- 1 赤十字血液センターに実施希望連絡
- 2 献血場所の確認（バス駐車場、電源）
- 3 依頼文書の受領（血液センターより）
- 4 生徒への事前PR、保護者の同意
- 5 献血実施
- 6 実績報告（血液センターより）



◆配慮すべき事項

- ・献血の意義や制度、健康被害救済制度について、事前に生徒の理解を深めるとともに、保護者の同意を得た上で、希望する生徒を対象として実施する必要があります。
- ・学級内の雰囲気などに左右されず、生徒が自らの意思で適切に意思決定・行動選択できるような配慮する必要があります。