

# 保 健 体 育

## 1 教育課程の編成

### (1) 教科の目標を達成するための教育課程編成上の留意事項

教育課程においては、各学校が主体的に編成することが大切である。その際、「指導計画の作成と内容の取扱い」を踏まえて、3年間の見通しをもった年間指導計画を作成することとなるが、作成に当たっては、「体育」及び「保健」の指導内容の関連を踏まえること、体育・健康に関する指導につながる健康安全、体育的行事等との関連について見通しをもつことなど、保健体育科を中心とした「カリキュラム・マネジメント」の視点を踏まえ、計画を立てることが大切である。

その際、教科で学習する内容の確実な定着を図ることが重要であり、教科外の学習との区分を明確にした計画の立案に留意することも大切である。

### (2) 各教科・科目における標準単位数や履修における順序性等

#### ア 科目の構成等

科 目	標準単位数	履修の条件
体 育	7～8単位	・「体育」は、各年次継続して履修できるようにし、各年次の単位数はなるべく均分して配当するものとする。なお、履修の方法は、必履修である。
保 健	2単位	・「保健」は、原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり履修させるものとする。なお、履修の方法は、必履修である。

#### イ 標準単位数の増減について

「体育」については、標準単位数が7～8単位とされており、各学校の特色に応じて、卒業までに7又は8単位を配当することとされている。このため、7単位未満に単位数を減じて配当することはできない。

「保健」については、標準単位数が2単位である必履修科目であることから、その単位数を下らないものとする。

### (3) 特色ある教育課程の編成

学校設定科目を設定する場合は、義務教育の成果を発展・拡充させることをねらいとするなど、高等学校教育の目標及びその水準の維持等にふさわしいものとなるように定める必要がある。その場合は、「体育」と「保健」を一層関連させた内容を扱う科目の設定やスポーツを通じたボランティア活動、地域の専門家などの外部の協力を得て行う活動など学校外活動の単位認定を行うための学校設定科目の開設なども考えられる。

## 2 指導計画の作成と内容の取扱い

### (1) 指導計画作成に当たっての配慮事項

#### ア 「体育」

「体育」の目標を達成するためには、意図的、計画的な学習指導を展開する必要がある

ある。このためには、学校や地域の実態、中学校との関連、生徒の特性等を十分に考慮し、卒業までの見通しを立てた上で、内容の決定、各内容に当てる授業時数、単元の構成及び配列等を的確に定めた指導計画を作成することが大切である。

指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

- (ア) 単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにすること。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせながら、運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、その合理的、計画的な解決のための活動の充実を図ること。また、運動の楽しさや喜びを深く味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるよう留意すること。
- (イ) 高等学校学習指導要領第1章総則第1款の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。
- (ウ) 内容の「A体づくり運動」に対する授業時数については、各年次で7～10単位時間程度を、内容の「H体育理論」に対する授業時数については、各年次で6単位時間以上を配当するとともに、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域に対する授業時数の配当については、その内容の習熟を図ることができるよう考慮すること。

## イ 「保健」

「保健」の学習指導を系統的かつ効果的に推進するためには、あらかじめ、学習指導の予定を立て、年間にわたる見通しや指導の方向、基本的観点を明確にしておく必要がある。この全体的な見通しや予定等を示すために作成する年間計画は、月間及び毎時間の学習指導に不可欠な指針となるべきものである。したがって、年間にわたる学習指導計画の作成に当たっては、学習指導要領に基づきながら、地域、学校及び生徒の実態を考慮して、これに即応するように計画を作成することが必要である。

## ウ 「体育」及び「保健」

「体育」及び「保健」に共通する指導計画作成上の配慮事項として、次の事項が挙げられる。

- (ア) 義務教育段階との接続を重視し、中学校保健体育科との関連に留意すること。
- (イ) 障がいのある生徒などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行うこと。

## (2) 単元の指導計画作成上の留意点

- ア 内容の取扱いを踏まえ、年間指導計画に各単元を位置付ける。
- イ 指導期間を見通して、指導事項をバランスよく配置する。
- ウ 当該単元における「単元の評価規準」を設定する。
- エ 当該単元における具体的な指導内容の明確化を図る。
- オ 指導と評価の計画を作成する。

単元の目標、内容、評価規準が具体化され、指導場面や評価機会が関連付けられた指導と評価の計画の例を次に示す。

「球技」(ネット型：バレーボール) 入学年次における指導と評価の計画の例

単元の目標	知識及び技能		次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開すること。 ・ネット型では、役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること。												
	思考力、判断力、表現力等		攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。												
学びに向かう力、人間性等		球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、作戦などについての話し合いに貢献しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。													
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	授業づくりのポイント		
学習の流れ	0 出席確認、健康観察、本時のねらいの確認、準備運動												<ul style="list-style-type: none"> <li>・3つの資質・能力の内容をバランスよく指導する。</li> <li>・動きの獲得を通して、知識の大切さを一層実感できるようにする。</li> <li>・汎用性のある知識を精選した上で、知識の学習を基盤とした学習の充実を図る。</li> <li>・練習やゲームでは、即時にアドバイスをし合うことができるようにし、学習の振り返りで質を高めていく。</li> <li>・仲間への助言や安全に留意する意義などの理解と具体的な取り組み方を結び付けて指導する。</li> </ul>		
	オリエンテーション	ボール操作Ⅰ	レシーブ	ボールスパイク	ボール操作の反復練習	カバールの動き	動きづくりの反復練習	課題の確認と解決の練習 ～ボール操作やカバールの動き	ゲームの修正	最終リーグ戦Ⅱ	最終リーグ戦Ⅰ	単元のまとめ			
	ボール慣れゲーム	試しのゲーム	簡易ゲーム 習熟の状況によりスパイク制限等ルール変更				ゲーム								
	50 整理運動、学習の振り返り、次時の確認														
評価機会	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 評価方法														
	知					①						②	総括的な評価	学習カード	
	思			②			①	③						④	観察
	態		④		③	②			①	④					学習カード、観察
			①						③	②				観察、学習カード	
単元の評価規準	知識	①球技の各型の各種目において用いられる技術や戦術、作戦には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ②練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。													
	技能	①サービスでは、ボールをねらった場所に打つことができる。 ②ボールを相手側のコートの空いた場所やねらった場所に打ち返すことができる。 ③ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすることができる。 ④ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすることができる。													
	思考・判断力	①自己や仲間の技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題や課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ②健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ③ルールを守り競争したり勝敗を受け入れたりする場面で、よりよいマナーや行為について、自己の活動を振り返っている。 ④作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。													
	態度	①球技の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。 ③互いに練習相手になったり仲間に助言したりして、互いに助け合い教え合おうとしている。 ④健康・安全に留意している。													

### 3 主体的・対話的で深い学びの実践例

#### (1) 学びの重点化を図った「体育」の実践例

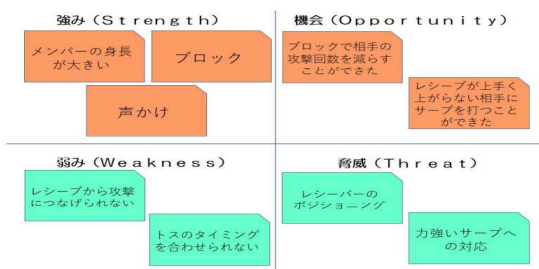
高等学校においては、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力を育成することが求められている。このため、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を行うことが重要である。ここでは、球技（ネット型：バレーボール）について、学びの重点化を図り、主体的・対話的で深い学びの視点を踏まえた科目「体育」の実践例を示す。

#### 実践事例①

##### ◆ 1 単位時間の指導と評価の計画

1 本時の目標 (1) タブレットや学習カードを活用しながら練習し、自己や仲間の課題を明らかにする。 (2) 課題の解決に有効な練習方法を選択し、他者に伝える。				【学びの重点化：家庭学習】 ・事前学習として、動画等を準備し、授業前に家庭において、競技特性やルール等について予習する。 ・ICT環境が整っていない生徒については、学校での視聴等に対応する。
2 本時の展開（全12時間の8時間目）				
過程	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点	
導入	○説明 ・体調確認 ・本時の説明	・ねらいを理解する。 ・タブレット、学習カード等の用具の確認をする。	・前時の授業の振り返りと本時の目標を説明する。	【学びの重点化：言語活動】 ・チームごとに、個人やチーム内の課題解決に向け、思考ツールを活用し、話し合いを行う。 ・ICT機器の効果的な活用方法について、互いの考えを共有し、合意形成を図る。
	○ねらいの確認 ○準備運動	・本時の目標を確認し、練習内容について、チームごとに話し合う。 ・競技特性に合わせた準備運動を行う。	・必要に応じて発問しながら、生徒の活動を観察する。	【ICT等を活用した学習活動】 ・技術の向上や競技の特性を理解する情報を、Webで調べるなどの学習活動に活用する。 ・技術練習やゲーム中の動きを撮影し、自己やチームの課題を発見し、解決に向けた学習過程の一助とする。
展開	○ボール操作の反復練習 ～ボール操作やカバーの動き	・ボール操作の反復練習を行う。 ・タブレットの活用方法を確認する。 ・これまでの振り返り、技術的な課題やチームの作戦・戦術についての課題やその解決に有効な練習方法についてチームで共有する。	・基本技術に関わる発問により、生徒の理解を促進させる。 ・ICT機器の活用方法を観察し、安全確認を行う。	【授業展開の工夫】 ・思考ツール等を活用し、合意形成の場を設定するための工夫をする。 ・生徒が考えを深めたり、自己やチームの課題を考えたりにすることのできるよう発問を工夫する。
	○課題の確認と解決の練習	・タブレットを活用し、映像を見たり、個人の技能を撮影して確認したりしながら、課題を確認する。 ・練習内容を工夫し、課題を解決するための方法を検討する。 ・検討した練習方法を試す。	・個々の課題を振り返るための発問を行う。	

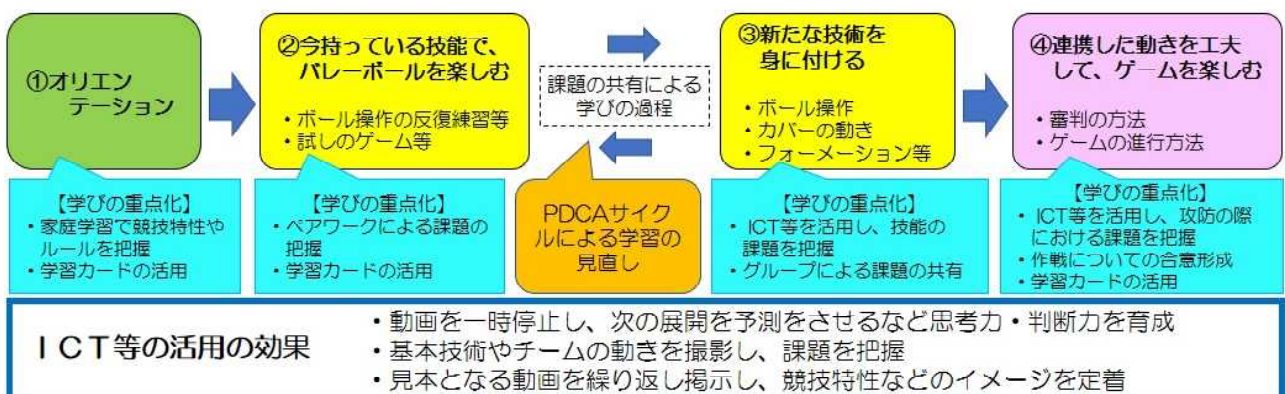
##### ◆ 思考ツールの活用～SWOT分析～(例)



課題を発見し、合理的な解決を図るために、比較する、分類する、関連付けるなどの思考ツールの活用が考えられる。

ここでは、自己や仲間及びチームの強みなどの現状把握や課題を検討したSWOT分析の例を示す。

##### ◆ 学びの重点化を図った効果的な学習指導について



## (2) 学びの重点化を図った「保健」の実践例

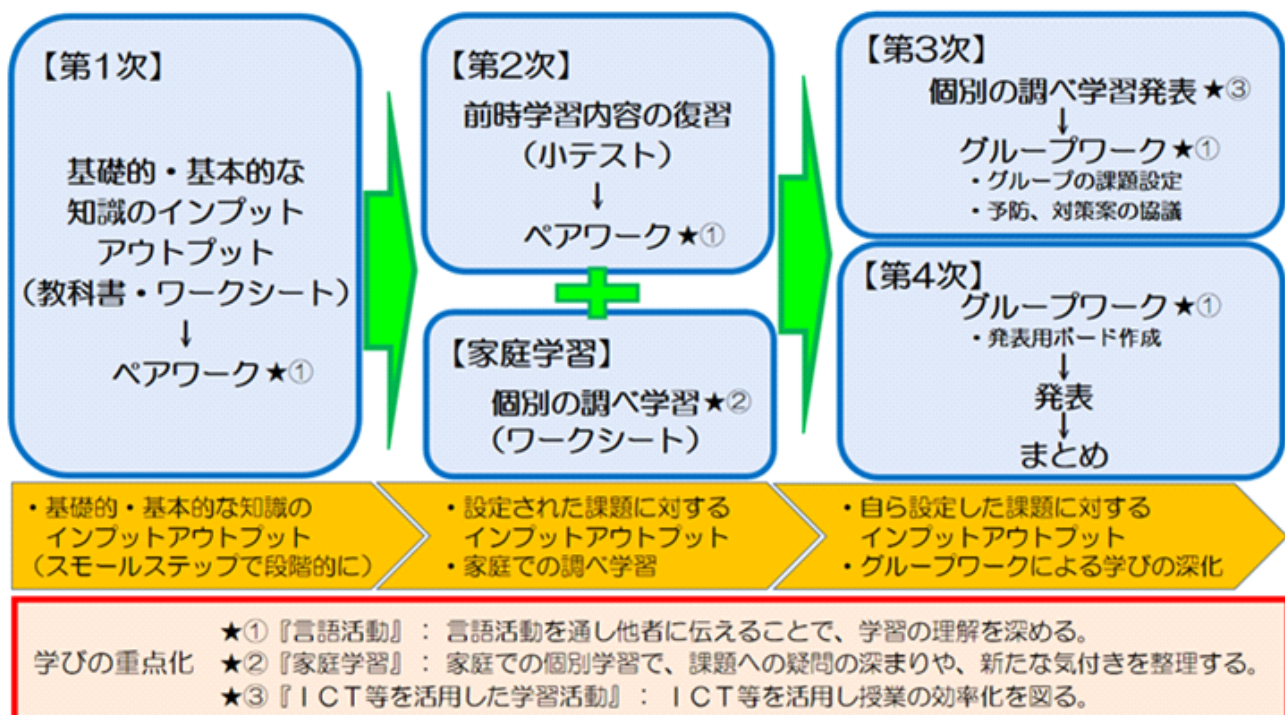
「保健」の指導に当たっては、健康課題を解決する学習活動を重視して、思考力、判断力、表現力等を育成していくとともに、「保健」で身に付けた知識及び技能を生かすことができるように健康に関する関心や意欲を高めることが重要である。ここでは、「現代社会と健康」の「(イ) 現代の感染症とその予防」について、学びの重点化を図り、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた科目「保健」の実践例を示す。

### 実践事例②

#### ◆ 単元の指導計画

単元名	現代の感染症とその予防 (全4時間)				
単元の目標	感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられることを理解するとともに、その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解する。				
評価の観点	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解		
評価規準	感染症とその予防について、課題の設定や解決に向けたグループワーク等の学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	感染症とその予防について、学習したことを様々な事例などと比較したり、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。	感染症とその予防について、発生や流行には、時代や地域によって違いがみられることや、個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて、理解したことを発言したり、記述したりしている。		
時程	学習内容と問い		評価の観点		
			関 思 知		
第1次	【学習内容】現代の感染症とその予防について理解する。	【学びの重点化】 ・言語活動 ★① ・家庭学習 ★②			○
第2次	【問い】感染症はどのように発生し、感染拡大していくのだろうか。				○
第3次 【本時】	【学習内容】グループで課題を設定し、予防や対策案について協議し、発表する。	【学びの重点化】 ・言語活動 ★① ・ICT等の活用 ★③	○	○	
第4次	【問い】感染症の予防や対策にはどのような方法があるのだろうか。				○

#### ◆ 学びの重点化を図った効果的な学習指導について





◆ 1 単位時間の指導と評価の計画

<p>1 本時の目標</p> <p>(1)自身が調べた感染症に関する内容を発表する。</p> <p>(2)感染症に関する、個人の取組や社会的な対策についての課題を発見する。</p> <p>(3)感染症の予防や対策について思考、判断し、他者に伝える。</p> <p>2 本時の展開 (全4時間の3時間目)</p>			
過程	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点
導入	○前時の確認	・家庭で取り組んだワークシートの発表方法を確認し、準備する。	・ICT機器の使い方を確認させ、スムーズに発表できるようにする。
展開	○発表 (調べ学習)	・家庭学習で調べた内容を発表する。	・ICT機器を活用した発表の内容が、効果的なものとなるよう支援する。
	○課題の設定	【問い】感染症に関する個人の取組や社会的な対策にはどのような課題があるだろうか。	
	○予防、対策案の協議	・ブレインストーミング等によりアイデアを出し合い、それぞれから出した意見を集約し、課題を設定する。	・積極的に発言することや、他者の発言を尊重することを伝える。
		【問い】設定した課題の予防や対策にはどのような方法があるのだろうか。	
		・ブレインストーミング等によりアイデアを出し合い、それぞれから出した意見を集約し、予防、対策案を協議する。	・積極的に発言することや、他者の発言を尊重することを伝える。
まとめ	○次時への接続	・グループの進捗状況や次時の内容について確認する。	・次時の流れを確認させ、意識付けを行う。

【学びの重点化：家庭学習】

- ・事前学習として、授業前に家庭においてICT等を利用し感染症について調べ、予習する。
- ・ICT環境が整っていない生徒については、学校でのICT機器で対応する。

【学びの重点化：ICT等を活用した学習活動】

- ・タブレット等を活用し、他者にわかりやすく伝えることができるようにする。

【学びの重点化：言語活動】

- ・グループワークを通して、自らの意見をまとめることや、他者の発表を聞くことで知識を深める。

【授業展開の工夫】

- ・ブレインストーミング等を取り入れ、生徒が考えを深めることができるよう工夫する。
- ・自己と他者との意見の違いを理解し、合意形成を図る。

◆ ワークシート等の例

《 表面 》	《 裏面 》
<p>☆ 家庭学習 ☆</p> <h2 style="text-align: center;">感染症について調べよう！！</h2> <p>●自分が興味・関心を持った感染症についてのニュースを探し、以下についてグループ内で発表しよう！</p> <p>① 興味・関心を持ったニュースを探し、データを次回の授業までに下記フォルダに保存しよう。 (保存フォルダ：授業用-保健体育科-保健-1年A組)</p> <hr/> <p>☆☆発表内容☆☆</p> <p>② ニュースの概要 (どのような内容のニュースなのだろうか?)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 60px; margin: 5px 0;"></div> <p>③ このニュースを選んだ理由 (このニュースのどのようなところが気になったのだろうか?)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 60px; margin: 5px 0;"></div>	<p>④ 個人 (自分) の取組 (このニュースの内容に対して、現在自分で行っていること、今後自分でどのようなことができるだろうか?)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">【現在自分で行っている取組】</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">【今後自分でできると思う取組】</div> <p>⑤ 社会的 (学校・自治体・北海道・日本) な対策 (このニュースの内容に対して、現在行われている社会的な対策、これから先どのような社会的対策ができるだろうか?)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">【現在行われている社会的対策】</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">【今後できると思う社会的対策】</div>
<p>自身が、興味・関心を持った「感染症」について調べ、次時に発表できるようワークシートに記入する。 ニュース記事については、授業用パソコンの共有フォルダに保存し、タブレット等で図示しながら説明できるようにする。</p> <p>〔項目例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニュースの概要：知識・理解</li> <li>・個人の取組：思考・判断</li> <li>・ニュースを選んだ理由：関心・意欲・態度</li> <li>・社会的対策：思考・判断</li> </ul>	