

保 健 体 育

1 学習指導の工夫・改善

(1) 各教科等における探究的な学び

新学習指導要領では、学習の基盤となる資質・能力や現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力を育成するために、教科等横断的な学習を充実させることが求められている。

各教科においては、「探究」の名称が付されていない科目等についても、それぞれの内容項目に応じて、探究的な活動は取り入れられるべきものである。各教科における探究的な学びには、探究のプロセス全体を通して資質・能力を育成するだけでなく、「整理・分析」や「まとめ・表現」など探究のプロセスの一部に焦点を当てることも考えられる。この際、「考えるための技法」を効果的に活用することが重要である。

保健体育科においては、見方・考え方を働かせる学習過程を工夫することにより、育成を目指す資質・能力がより豊かになり、教科の目標である、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成することを目指している。

(2) 教科等横断的な視点を意識した年間指導計画の作成

学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探究の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

(高等学校学習指導要領（平成30年告示）第1章総則第1款2(3)から)

これは、保健体育科の年間計画を作成するに当たって、学校における体育・健康に関する指導との関連を図ることの必要性を強調したものである。したがって、保健体育科の指導計画は、単に教科としての観点からだけでなく、特別活動のほか、総合的な探究の時間などを含めた学校教育活動全体との関連を十分考慮して作成することが必要である。

具体として、科目「体育」に関しては、特別活動や運動部の活動との関連を図るほか、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ことが求められている。また、科目「保健」においては、特別活動に加え、総合的な探究の時間などとの関連を図り、とりわけ、心の健康、感染症、薬物乱用、生活習慣病など深刻化している生徒の心身の健康課題に適切に対応するために、学校における食育の推進、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導との関連を図り、

学校の全体計画を作成し、家庭や地域社会と連携しながら、計画的、継続的に指導を進めることが求められている。

次の表は、保健の年間指導計画と他の学校教育活動との関連等を示したものである。

教科名		保健体育	科目名	保健	
科目の目標		保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。(後略)			
履修学年		1、2	単位数	各学年1(計2)	
年	月	単元	学習内容	評価の工夫(例)	関連
1	4	健康の考え方	ア 国民の健康課題	【知・技】 ・ペーパーテストにおいて、事実的な知識の習得を問う問題と知識の概念的な理解を問う問題とのバランスを配慮 ・実際に知識や技能を用いる場面の設定	総合的な探究の時間 「健康プロジェクト」
			イ 健康の考え方と成り立ち		
	ウ 健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり	【総探】 多面的・多角的に見る資質・能力			
	6		生活習慣病などの予防と回復		○ がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病など
2	5	生涯の各段階における健康	イ 結婚生活と健康	【思・判・表】 ・論述やレポートの作成、発表、グループでの話し合い、作品の制作や表現等の多様な活動の設定 ・ポートフォリオの活用	総合的な探究の時間 「福祉・健康」などの現代的な課題
			ウ 心肺蘇生法		
			特別活動(ホームルーム活動) オ 生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立	【総探】 自ら問いを見いだし探究する資質・能力	
			特別活動(ホームルーム活動) イ 男女相互の理解と協力		
様々な学校教育活動の場面の中でも、健康安全・体育的行事は、学校全体が一丸となって展開する活動であり、保健教育を推進する大きな契機となる。健康安全・体育的行事のねらいは、生徒自らが自己の発育や健康状態について関心をもち、心身の健康の保持増進に努めるとともに、身の回りの危険を予測・回避し、安全な生活に対する理解を深め、さらに、体育的な集団活動を通じて、心身ともに健全な生活の実践に必要な習慣や態度を育成すること等である。 健康安全・体育的行事としては、健康診断、疾病予防、薬物乱用防止指導、防犯指導、交通安全指導、避難訓練や防災訓練、健康・安全に関する意識や実践意欲を高める行事などが考えられる。					

保健体育科、特別活動、総合的な探究の時間等、各時間で身に付けた資質・能力等は、各時間の特質に応じた役割を明確にした上で相互に生かすことが大切である。

2 新学習指導要領における指導と評価の計画例

(1) 「体育：器械運動（マット運動）」〔入学年次の次の年次以降〕の計画例

ア 単元の目標

(ア) 次の運動について、技がよりよくできたり、自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、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するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。

・マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。

(イ) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて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ができるようにする。

(ウ) 器械運動に主体的に取り組むとともに、よい演技を讃えようとする、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切に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。

イ 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①器械運動では、技の系、技群、グループの系統性の名称があり、それぞれの技には、技能の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて、具体例を挙げている。</p> <p>②課題解決の方法では、自己に応じた目標の設定、目標を達するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、演技や発表を通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書いたり出したりしている。</p> <p>○技能（マット運動※抜粋）</p> <p>①新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて回ることができる。</p> <p>②新たに学習する基本的な技の一連の動きを滑らかに安定させて静止することができる。</p>	<p>①選択した技の行い方や技の組合せ方について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘している。</p> <p>②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。</p> <p>③自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てている。</p> <p>④体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに器械運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。</p> <p>⑤学習成果を踏まえ、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。</p>	<p>①器械運動の学習に主体的に取り組もうとしている。</p> <p>②自己の状況にかかわらず、仲間のよい演技を讃えようとしている。</p> <p>③自己や仲間の課題に応じた練習計画を見直すなど、互いに助け合い高め合おうとしている。</p> <p>④一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。（※共生）</p>

ウ 単元の指導と評価の計画（10時間）

時間	ねらい、言語活動等	知	思	態
6～8時間 【3時間】	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに器械運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。 自己や仲間の課題に応じた練習計画を見直すなど、互いに助け合い高め合おうとしている。 <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己や仲間の課題を解決するために、ICT端末を活用し、効果的な練習方法を考える。 仲間との協働による話し合いや練習を通して、それぞれの特性に合わせ、課題解決に向けて思考したり伝え合ったりする。 		④	③
9～10時間 【2時間】	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> 学習成果を踏まえ、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 		⑤	④

総合的な探究の時間で既習の「考えるための技法」を活用
※工参照

学習カード（単元末の振り返り）で見取る
※才参照

	<p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表会を通して、自己に適した演技を披露し、互いのこれまでの練習成果を見る。 ・それぞれの学習成果を発表したり、課題解決に向けた取組を学習カードにまとめる。 			
--	--	--	--	--

エ 学習指導案（7時間目／10時間中）

<p>1 本時の目標</p> <p>(1) 自己や仲間の演技を分析し、それぞれの課題を明らかにすることができる。</p> <p>(2) 自己や仲間の課題解決に向け、互いに考えたことを伝え合うことができる。</p> <p>2 本時の展開</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	・前時に撮影した映像から、互いの課題を確認する。	・ICT端末の使い方を確認させ、課題解決の方法を話し合わせる。
展開	<p>【問い】自己や仲間の演技の課題とは、どのようなものだろうか。</p>		
	○解決方法の検討	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に互いの演技を確認し、自己や仲間の課題を共有する。 ・撮影した映像を確認し、課題を分析する。 ・技のポイントやコツを見つけ、個人の特性に合った練習方法を考え、協力して課題の解決を協議する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習に係る安全確認を行う。 ・技のポイントを他者にわかりやすく伝えるための教材や支援方法を工夫する。 ・補助やICT端末を使用する生徒の役割分担を円滑に行えるよう支援する。 ・自己や仲間の課題の共通点を考えさせる。
	<p style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">ICT端末の活用</p> <p style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">総合的な探究の時間との関わり</p>		
<p>【問い】自己や仲間の課題解決に向けて、どのようにアドバイスしたらよいだろうか。</p>			
	○課題解決に向けた協議及び実践	<ul style="list-style-type: none"> ・自己や仲間の課題解決に向けた解決方法の分析や、アドバイスの伝え方を工夫する。 ・課題解決に向けた実践を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己や仲間の課題を解決した生徒に発言を促し、解決のポイントを共有する。
	○自己の課題の整理分析・検討	<ul style="list-style-type: none"> ・事前と事後に撮影した映像を学習支援ソフトに提出させ、学習シートに、自己の課題と本時の取組をまとめ、提出する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ICT端末で撮影した映像から、違いを比較し、自己の実践に活かすよう支援する。 ・課題解決に向けた取組を振り返らせ、次時の取組を整理させる。
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。

オ 評価資料と評価の判断の目安

「主体的に学習に取り組む態度」の評価（10時間目／10時間中）

学習支援ソフトを活用し、学習カードの提出を行い記載内容を基に評価する。

実施状況	判断の目安	想定される様相
「十分満足できる」状況（A）の例	○共生の意義を踏まえ、お互いの違いを生かそうとする。	・共生の視点から、他者が受け入れやすい動きを提示したり、自身の困難な動きに挑戦したりするなど、単元を通して共生の視点への定着が見られる。
	○共生の意義を踏まえ、お互いの違いに配慮しようとする。	・自身が実現困難な動きでも対応しようとする変化が見られる。 ・共生の意義及び自身の行動に対しての具体的記述が確認され、行動の表出が推察される。
「努力を要する」状況（C）の例	○共生の意義やとるべき行動への理解が不十分で、受け入れようとする行動が見られない。	・共生の意義は理解しているが、自己の意見や感情の起伏が勝ってしまうなど、教師のアドバイスに対しても、消極的な姿が継続し、教師の働きかけに対しても、受け入れる姿勢や態度が見られない。
	○共生への理解不足が見られ、他者の意欲を低下させる影響を与えている。	・共生への意義やとるべき行動への理解が不十分で、他者の意欲を低下させる発言や態度を取る。 ・教師が働きかけを行っても、他者の意欲を低下させる発言や行動が継続する。

(2) 「保健：生活習慣病などの予防と回復」〔入学年次〕の計画例

ア 単元の目標

- (ア) 健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることについて、理解することができるようにする。
- (イ) 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (ウ) 生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の健康の保持増進や回復、それを支える環境づくりについての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。

イ 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>②生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p>	<p>①現代社会と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p> <p>②生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。</p>	<p>①生活習慣病などの予防と回復について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。</p>

ウ 単元の指導と評価の計画（5時間）

時間	ねらい、言語活動等	知	思	態
2～3時間 【2時間】	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防と回復には、個人の取組と社会的な対策が必要であることについて理解し、自他や社会の課題の解決方法についてグループで協議し、まとめることができるようにする。 ・がんの予防と回復について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組むことができるようにする。 <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・北海道や市町村など地方自治体が行っているがんの予防と回復の対策について調べる。 ・調べたことから、自身の地方自治体抱える課題と解決策について考え、具体的にまとめる。 		①	
5時間 【1時間】	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんについて、習得した知識を基に、予防と回復の課題解決に必要な個人の取組や社会的な対策について考え、まとめる。 <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自身のグループで調べた内容や、他グループの発表内容を参考に、がん啓発ポスターを作成する。 		②	①

総合的な探究の時間で既習の「言語により分析し、まとめたり表現したりする学習活動」を活用
※工参照

学習カード（単元末の振り返り）で見取る
※才参照

エ 学習指導案（2時間目／5時間中）

<p>1 本時の目標</p> <p>(1)がんの予防と回復には、個人の取組と社会的な対策が必要であることについて理解し、自他や社会の課題の解決方法についてグループで協議し、まとめることができる。</p> <p>(2)がんの予防と回復について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組むことができる。</p> <p>2 本時の展開</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	・前時の学習内容を確認し、資料作成から発表までの見通しをもつ。	・本時から発表までの学習内容を提示し、話し合いを通して学びが深められることを説明し、主体的に学習に取り組むよう促す。
展開	○発表方法等の確認	・発表資料の作成方法や発表方法を確認し、見通しをもつ。	・話し合いを通して資料を作成することで学びが深められることを説明することで、主体的に学習に取り組むよう促す。
	○課題の設定	・地域におけるがんの予防と回復についての課題を設定する。	・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。
<p>【問い】 地域におけるがんの予防と回復についての課題とは、どのようなものだろうか。</p>			
	○情報の収集 整理・分析 ICT端末の活用	・グループで設定した課題について、図書館やICT端末を活用して情報を収集する。	・有益な情報が得られるよう、机間指導しながら、助言する。
<p>【問い】 地域の課題の解決に向けて、どのような方策が考えられるだろうか。</p>			
	総合的な探究の時間との関わり	・各グループで収集した情報を整理、分析し、自他や社会の課題の解決方法について協議し、発表資料にまとめる。	・ICT端末を活用した発表の内容が、効果的なものとなるよう助言する。
まとめ	○次時への接続	・グループで進捗状況や次時の進行について確認し、ゴールイメージを共有する。	・次時の流れと発表方法等を確認させ、意識付けを行う。

オ 評価資料と評価の判断の目安

「思考・判断・表現」の評価（5時間目／5時間中）

学習支援ソフトを活用し、学習カードの提出を行い記載内容を基に評価する。

実施状況	判断の目安	想定される様相
「十分満足できる」状況（A）の例	○生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を生かそうとする。	・学習したことを基に、自分たちや身近な社会生活と関連付けたり、理由を付け加えたりしながら、具体的な課題や対策について説明している。 ・がんの予防と回復についての学習から、他の生活習慣病等でも活用できることについて説明している。
「努力を要する」状況（C）の例	○生活習慣病などの予防と回復についての理解が不十分で、リスクの軽減などに必要な個人の取組や社会的な対策を考えることができない。	・生活習慣病などの予防と回復について、必要な個人の取組や社会的な対策を考えることができない。 ・これまでの学習内容を振り返ることができず、まとめに結び付けられない。