

保 健 体 育

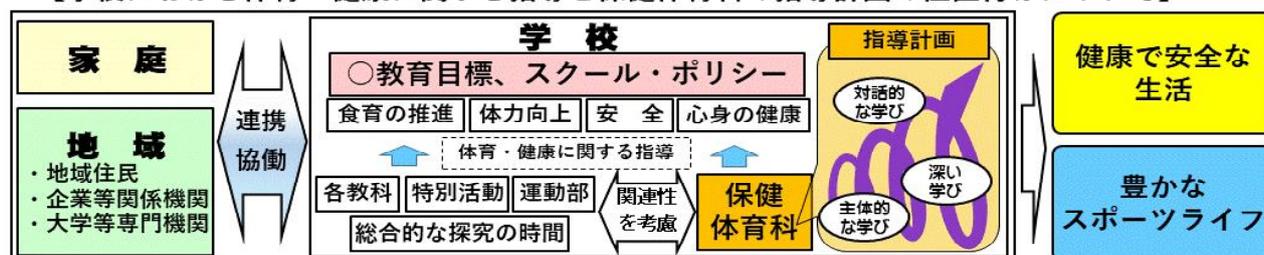
1 学習指導及び学習評価の改善・充実

(1) 社会とのつながりを意識した探究的な学習の推進

学校における体育・健康に関する指導については、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が重要である。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、保健体育科及び特別活動の時間はもとより、各教科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が大切である。こうした指導を充実させるためには、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が求められている。

そのため、保健体育科の指導計画は、単に1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や運動部の活動なども含めた学校教育活動全体との関連や社会とのつながりを十分考慮して作成することが必要である。

【学校における体育・健康に関する指導と保健体育科の指導計画の位置付けについて】



また、保健体育科においては、体育や保健の見方・考え方を更に豊かなものにするため、次の視点等を踏まえて授業改善を行うことが大切である。

- ア 運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、学習を振り返るとともにそれを考察し、課題を修正したり新たな課題を設定したりするなどの主体的な学びを促すこと。
- イ 運動や健康についての課題の解決に向けて、生徒が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げ深め、課題の解決を目指して学習に取り組むなどの対話的な学びを促すこと。
- ウ 習得・活用・探究という学びの過程を通して、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するなどの深い学びを促すこと。

なお、これら三つの学びの過程をそれぞれ独立して取り上げるのではなく、相互に関連を図り、保健体育科で求められる学びを一層充実させることが重要である。

(2) 探究的な活動を取り入れた単元の評価の工夫

評価の工夫に向けては、生徒の学習状況を的確に把握し、評価した結果を具体的な言葉かけなどにより生徒の学習改善を促したり、教師の指導の手立てを修正したりするなどの「指導に生かす評価」を充実させる必要がある。その際、ICT端末を活用した動画共有機能や課題提出機能、共同編集機能を活用することで、教師から生徒に速やかにフィードバックすることができることや、生徒自身がこれまでの学習過程を振り返ることができることなどから、評価を効果的に行うことが可能となる。

また、学習評価における「記録に残す評価」については、年間を通じて3観点をバランスよく評価することに留意する必要がある。

2 指導と評価の計画例

(1) 「体育：陸上競技（短距離走・リレー）」〔入学年次〕の計画例

ア 単元の目標

(ア) 次の運動について、記録の向上や競争の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、各種目特有の技能を身に付けるようにする。

- ・短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡りで次走者のスピードを十分高めること。

(イ) 動きなどの自己や仲間の課題を発見し、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) 陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとする事、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事などや、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
○知識 ①技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 ○技能 ①スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速することができる。 ②後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ることができる。 ③リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めることができる。	①自己や仲間の技術的な課題やその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体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ③学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。	①一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。 ②健康・安全を確保している。

ウ 単元の指導と評価の計画（8時間）

時間	ねらい、学習活動等	知	思	態
1～2時間 【2時間】	【ねらい】 ・自己や仲間の技術的な課題やその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。 ・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。 【学習活動】 ・ICT端末を活用し、学習前の姿を記録に残すことで、学習成果の確認や自己や仲間の課題の確認に活用する。 ・スピードアップ走は、回数を重ねるごとに設定タイムが早くなるため、ピッチとストライドを調整しながらスピードをコントロールして走ることや無駄な疲労を残さないために、自己の走りを意識しながら滑らかで無駄の少ない走りを意識する。		① ③	
5～6時間 【2時間】	【ねらい】 ・体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに陸上競技を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・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。		②	①

学習前の姿と学習後の姿を撮影し、技術的な課題を把握するとともに、記録表の記載内容から個々の生徒の状況について把握する。

【学習活動】

- ・ICT端末を活用し、学習前の姿を記録に残す。
- ・バトンの代わりにペーパー（用紙や新聞紙）を使ってパスする。
- ・バトンゾーン内で走ってきた人のスピードと同じくらいのスピードで手をつなぐ、または受け手の肩にタッチする練習をする。受け手はスタートした後は、後ろを見ない。

保健体育科の授業等の全体の活動を通じて、日常から運動に親しむ生徒の割合を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質・能力を育成する。

エ 学習指導案（2時間目／8時間中）

1 本時の目標			
(1) 自己や仲間の技術的な課題について明らかにすることができる。			
(2) 自己や仲間の技術的な課題の解決に向け、互いに考えたことを伝え合うことができる。			
2 本時の展開			
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を確認し、自己の課題について、ワークシートに記入する。	・ICT端末の使い方を確認させる。
展開	【問い】自己や仲間の走りには、どのような技術的な課題があるだろうか。		
	○自己や仲間の課題の整理・分析	・実際に自己や仲間の走りを確認し、気付いたことを共有する。 ・撮影した映像を確認し、自己や仲間の課題点を整理し、学習シートに記入する。	・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。 ・学習シートに記入された課題を整理する。
	【問い】自己や仲間の技術的な課題解決には、どのようにアドバイスをしたらよいだろうか。		
	○課題解決に向けた実践	・自己や仲間の課題解決に向けた解決方法の伝え方を工夫する。 ・課題解決に向けた実践を行う。 ・事前と事後に撮影した映像を学習支援ソフトに提出する。 ・本時の記録を学習シートにまとめ、提出する。	・実技に係る安全確認を行う。 ・実技のポイントをわかりやすく伝えるための教材や支援方法を工夫する。 ・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 授業改善につながる「指導に生かす評価」の工夫（評価時期、評価方法、評価結果のフィードバック）

(7) ICT端末を活用した生徒の学習改善（学習支援ソフト動画共有機能）

自己の学習改善をしたり、仲間の取組を確認したりする上で、最初の姿を記録に残しておくことは、その単元で身に付けた内容や学習成果の基準になることから重要である。

学習前の姿と学習後の姿を比較することで、自己や仲間の変化や改善点を評価し、達成感や成就感を味わわせるとともに、教師からのフィードバックにより、改善に向けたポイントを把握することができ、生徒の学習改善につなげることができる。

(4) 課題提出機能を活用した学習の振り返りによる授業改善（学習支援ソフト課題提出機能）

課題提出機能により提出された学習カード（記録表）を活用し、教師が生徒の状況について把握することはもとより、生徒が過去の学習カードを基に学習状況を客観的に捉えることで、教師の授業改善や生徒の学習改善につなげることができる。

(2) 「保健：安全な社会づくり」〔入学年次〕の計画例

ア 単元の目標

- (ア) 次の事項について、理解することができるようにする。
- ・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。
 - ・交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。
 - ・交通事故には補償をはじめとした責任が生じること。
- (イ) 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することができるようにする。
- (ウ) 安全な社会づくりについて、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事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>②交通事故を防止したり交通事故の発生に伴う障がい等を軽減したりすることを旨とする安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることについて理解したことをそれぞれ書き出している。</p> <p>③交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることについて理解したことや、交通事故には補償をはじめとする法的責任などが生じることについて理解したことをそれぞれ書き出している。</p>	<p>①交通事故における事象や情報などを整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。</p> <p>②様々な交通事故の事例から、安全に関する情報を整理し、環境の整備の方策に応用している。</p> <p>③交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するため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、ワークシートに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p>	<p>①安全な社会づくりについて、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、学習活動等	知	思	態
2～3時間 【2時間】	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交通事故について、個人と社会生活とを関連付け、自他や社会の課題を発見する。 ・交通事故に関する課題について、様々な事例から情報を整理し、まとめることができる。 ・安全な社会づくりについて、交通事故防止に向けた学習活動に主体的に取り組むことができる。 <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実施している交通事故防止策について調べる。 		② ③	

ICT端末の活用による調べ学習や市町村役場や警察署等と連携し、情報収集を行う。

5 時間 【1 時間】	<ul style="list-style-type: none"> 調べたことから、地域の交通事故の要因と回避方法について、マップを作成する。 				
	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> 交通事故の防止について、習得した知識を基に、事故を回避するため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理解する。 <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、環境整備や地域住民の連携が必要であることについて理解し振り返りシートを作成する。 		③	①	<p>学習支援ソフトの活用により、学習カード（単元末の振り返り）で生徒の学習状況を見取る。</p>

エ 学習指導案（3 時間目 / 5 時間中）

<p>1 本時の目標</p> <p>(1)交通事故について、個人と社会生活とを関連付け、自他や社会の課題を発見する。</p> <p>(2)交通事故に関する課題について、様々な事例から情報を整理し、まとめることができる。</p> <p>(3)安全な社会づくりについて、交通事故防止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	<ul style="list-style-type: none"> 前時の学習内容を確認し、マップ作成から発表までの見通しを持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 本時から発表までの学習内容を提示するとともに、話し合いを通して学びを深めることができることを説明し、主体的に学習に取り組むよう促す。
展開	<p>【課題 1】各グループで設定した課題をより深掘りするために、〇〇市の交通事情に詳しい方に話を聞いてみよう。</p>		
	○課題の探究	<ul style="list-style-type: none"> ICT端末の活用や関係機関等と連絡を取り、様々な事例を集めることで、課題の詳細を調べ、解決策のヒントを得る。 	<ul style="list-style-type: none"> 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>【課題 2】関係機関等から得た情報を整理し、課題解決に向けた社会的取組を考えよう。</p>		
	○情報の整理・分析	<ul style="list-style-type: none"> 各グループで収集した情報を整理・分析し、危険箇所やその要因、交通事故回避に向けた社会的取組についてマップにまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 次時の流れと発表方法等を確認させ、意識付けを行う。

オ 授業改善につながる「指導に生かす評価」の工夫（評価時期、評価方法、評価結果のフィードバック）

- (ア) 教師からのフィードバックによる生徒の学習改善(学習支援ソフト共同編集機能)
共同作業シートを活用することにより、生徒が同時に編集することが可能となる。また、授業終了後に、教師が次時に向けた改善点等のコメントを挿入する欄を設けることでフィードバックすることができ、生徒の学習改善につなげることができる。
- (イ) ポートフォリオを活用した学習の振り返りによる学習改善 (学習支援ソフト課題提出機能)
ポートフォリオを活用することで、過去の振り返りシートを閲覧することができ、これまでの学習を客観的に捉えることができる。そのことにより、生徒は、自身の取組を見直す機会となり、学習改善につなげることができる。

Topic 社会と関連させた保健教育 —がんと献血に関する教育の充実—

① 外部講師と連携したがん教育

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編において、次のように明記されたことを踏まえ、各学校では、学習指導要領に対応したがん教育の充実を図る必要があります。

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編

(1) 現代社会と健康

ア 現代社会と健康について理解を深めること。

ウ 生活習慣病などの予防と回復

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。

■ (1)のアのウについては、**がんについても取り扱うものとする。**

学校においてがん教育を実施するに当たっては、がん教育の目的や意義を地域・社会と共有し、がんに対する正しい知識が身に付くよう、**がん専門医をはじめとする医療従事者やがん経験者等、学校外の人材と積極的に連携**を図る必要があります。

【指導計画例】（科目「保健」全4時間）

1時間目 「がんの原因と予防」

・がんの原因や特徴について情報を集め、ワークシートにまとめる。

2時間目 「がんの治療と回復」

・がんの治療方法やがん患者の生活の質について考え、ワークシートにまとめる。

3時間目 「がん経験者の講話」

・患者会に講師を依頼。次時でがんと共生についてまとめることを前提に講話を聞き、ワークシートにまとめる。

4時間目 「がんと共生について」

・グループワーク、ワールドカフェ方式による協議を行い、発表する。



がんに関するページ(北海道教育委員会)

<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/gannokyouiku.html>

② 献血を理解するためのテキスト「けんけつ HOP STEP JUMP」（厚生労働省作成）を活用した教育

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編において、次のように明記されたことを踏まえ、各学校では、献血の内容を含めた、学習指導要領に対応した保健・医療制度に関する教育の充実を図る必要があります。

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編

(4) 健康を支える環境づくり

ア 健康を支える環境づくりについて理解を深めること。

ウ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

【我が国の保健・医療制度】

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、行政及びその他の機関などから保健に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることを理解できるようにする。

その際、介護保険、臓器移植、献血の制度があることについても適宜触れるようにする。

少子高齢化が進み、輸血用血液製剤の需要が高まる一方で、若年層の献血者数が減少傾向にあります。**医療に欠かせない血液製剤は、現代においても人工的に造ることができず、献血による血液が重要です。**そのため、**高校生等の若年層が、献血の意義や制度について理解を深めることは重要**であり、関係機関等との連携した「献血に関する教育」の推進が求められています。

【指導計画例】（科目「保健」全3時間）

1時間目 「保健行政と私のつながり」

・保健行政のしくみやサービスについて調べてまとめる。

2時間目 「医療制度における献血」

・「けんけつHOP STEP JUMP」を資料の一つとして活用し、献血の制度に関わるデータ等から健康課題を発見し、課題解決の方策を考える。

3時間目 「医薬品の種類及び販売の制限、正しい使用について」

・一般用医薬品と医療用医薬品があること及び販売の制限があることから、承認制度について理解を深める。

・一般用医薬品の添付文書や説明書から、正しく使用するために必要な情報とは何かを考える。



献血に関するページ(北海道教育委員会)

<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/kenketsu.html>

