

保 健 体 育

1 学習指導及び学習評価の改善・充実


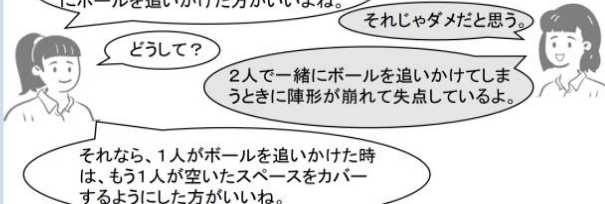
(1) 生徒の主体的な学びを実現する学習指導の工夫

平成 30 年 3 月に現行の学習指導要領が告示され、今年度で実施 4 年目になったところであるが、昨年 12 月 25 日に公表された「初等中等教育における教育課程の基準等の在り方について（諮問）」（中央教育審議会）において、現在、学校現場で顕在化している課題について、次のとおり示された。

【顕在化している課題】（一部抜粋）

- ・ 学ぶ意義を十分に見いだせず、主体的に学びに向かうことができている子供が多くなっている。
- ・ 現行の学習指導要領の理念や趣旨の浸透は道半ばである。

こうした課題を踏まえ、教科「保健体育」における生徒の主体的な学びを実現する学習指導の在り方の工夫について、科目「体育」を例として、次のとおり示す。

	①生徒が興味・関心をもつ学習課題の工夫	②生徒が学びを振り返り、次の学習に生かす学習過程の工夫						
運動	陸上競技（短距離走・リレー）	球技（ネット型：バレーボール）						
工夫内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒が運動の楽しさや喜びに触れることができるようにルールや運動の場の工夫をする。 ・ 課題の解決の仕方がイメージできるように活動の仕方を工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間とともに学習活動を振り返り、課題解決に向けた解決策を話す場面を設定する。 ・ ペアを組んだ仲間の課題や仲間へのアドバイス、その理由などを学習カードに整理する。 						
実践方法	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>【ルールの楽しさ】</p>  <p>何人かでチームを組み、一定の距離を一人一人が全力で走りながらバトンをつなぐことが楽しい。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【工夫例】 作戦やルールを工夫しながら、相手チームと競走するともっと楽しい。</p> <p>【工夫例】 走り方やバトンの渡し方をみんなで工夫しながら、自分たちのチームの記録に挑戦するともっと楽しい。</p> </div> </div> <p>課題の解決に向けて、自分（チーム）の課題を明確にもてるよう、ICT機器等を活用します。（動画等を活用し、よい動きを参考にする）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 留意点として、一人の生徒が走る距離は、50m～100m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度、グラウンドの大きさに応じて弾力的に工夫する。 ・ 生徒が運動の楽しさや喜びに触れることができるようスターターや時計、記録など運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などを工夫する。 <p>（参考：「陸上運動について～短距離走・リレー」文部科学省）</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <p>2人の間に来たボールは、2人で一緒にボールを追いかけた方がいいよね。</p> <p>それじゃダメだと思う。</p> <p>どうして？</p> <p>2人で一緒にボールを追いかけてしまうと陣形が崩れて失点しているよ。</p> <p>それなら、1人がボールを追いかけた時は、もう1人が空いたスペースをカバーするようにした方がいいね。</p>						
	<p><学習カードの例></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ペアを組んだ仲間の課題</th> <th>仲間へのアドバイス</th> <th>アドバイス内容を考えた根拠や理由</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>（記述例） サービスが安定して入らない</td> <td>（記述例） トスを高く上げるとよい</td> <td>（記述例） トスが低いので、打点が低くなりネットにかかっていると、思ったトスを高くすれば高い打点でサービスを打つことができる。</td> </tr> </tbody> </table>		ペアを組んだ仲間の課題	仲間へのアドバイス	アドバイス内容を考えた根拠や理由	（記述例） サービスが安定して入らない	（記述例） トスを高く上げるとよい	（記述例） トスが低いので、打点が低くなりネットにかかっていると、思ったトスを高くすれば高い打点でサービスを打つことができる。
ペアを組んだ仲間の課題	仲間へのアドバイス	アドバイス内容を考えた根拠や理由						
（記述例） サービスが安定して入らない	（記述例） トスを高く上げるとよい	（記述例） トスが低いので、打点が低くなりネットにかかっていると、思ったトスを高くすれば高い打点でサービスを打つことができる。						

「保健体育」の授業づくりにおいて、生徒が主体的に学習に取り組むことができるよう、指導方法を工夫して必要な知識及び技能を指導しながら、生徒たちの思考を深めるために発言や意見交換を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を工夫し、必要な学習環境を積極的に整備していくことが大切である。その際、目標で示された「見方・考え方」の捉え方を踏まえ、各運動領域の特性や魅力に応じた、体を動かす楽しさや特性に触れる喜びを味わうことができるよう、また、健康の大切さを実感することができるよう、指導方法を工夫することが大切である。

(2) 「主体的に学習に取り組む態度」の評価の工夫

科目「体育」では、豊かなスポーツライフを継続することを重視し、従前より「態度」

を内容として示していることから、他教科とは異なり、学習指導要領の内容のまとまりごとに「学びに向かう力、人間性等」の指導事項が示されている。なお、愛好的態度及び健康・安全は、各領域において共通の指導事項となっている。学習指導要領解説には、各領域で取り上げることが効果的かつ具体的な指導事項として、公正（伝統的な行動の仕方）、協力、責任、参画、共生が、重点化して示されていることに留意することが大切である。

次の表1は、入学年次の次の年次以降における男女共習で実施する球技「ネット型：バレーボール」において、「学びに向かう力、人間性等」に示された「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事（共生）」の指導を行う際に、関連した指導内容である「競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること（知識）」と「体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けること（思考力、判断力、表現力等）」について、指導と評価の充実を図った例である。

時間	学習活動等	評価の観点	評価方法
1	オリエンテーション（指導の重点と評価の説明）		
2～5	学び直し（入学年次にネット型（バレーボール）を選択している生徒と高等学校入学以降初めて選択する生徒が混在しているため、教師が生徒の実態を把握することや、学習状況を可能な範囲でそろえることを目的としている。）		
5	競技会の実施（ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること（知識）を指導）	知識・技能	学習カード
6～7	簡易化したゲームの実施（全員が楽しむためのルール等の調整の仕方等について学習した知識を活用する場面を設定）	知識・技能	学習カード
8	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事（共生）の指導		
9～14	体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けること（思考力、判断力、表現力等）を指導	知識・技能 思考力・判断力・ 表現力等	学習カード
15	まとめ・振り返り（授業において自分が「心がけたこと」を学習カードに記載させ、共生の意義や価値と行動の仕方の記載状況についても判断の目安に加味し、総合的に評価する。） ※「主体的に学習に取り組む態度」の評価は、態度の育成等に一定の学習期間が必要となることから、8時間目の指導後に一定の学習期間及び評価期間を設け、共生の評価の機会を15時間目に設定している。	主体的に学習に取り組む態度	学習カード

表1 単元の指導と評価計画（15時間）

上記表1では、本単元において重点である「学びに向かう力、人間性等」の指導事項「共生」について、指導内容等(表2)と目標を実現した生徒の姿(表3)を整理し、単元の指導に入る前に、指導に当たる教員間で共通理解を図っている。評価を行う上で重要なことは、このように担当教員間で目指す生徒の姿を共有することである。

表2は、「学びに向かう力、人間性等」（共生）について、具体的な知識と汎用的な知識の観点で整理し、どのような生徒の姿を目指すのか（○指導のキーワード、■想定される学びの姿の例）を明確にすることで学習評価の信頼性、妥当性を確保している。

表3は、表2の「指導内容」である「一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にし

ようとしている」状況であるかどうかの判断の目安として、「行動の仕方のキーワード」と「想定される様相」を明確にし、担当教員間で合意した上で、授業において最終的に観察によって評価を行っている。

学びに向かう力、人間性等	指導内容	解説表記		○指導のキーワード ■想定される学びの姿の例
		具体的な知識	汎用的な知識	
共生	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。	体力や技能の程度、性別や障がいの有無等に応じて、チームや自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦及び練習の仕方やルールを修正などを大切にしようとする。	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。スポーツに参加しやすい環境を作ることにつながるとともに、スポーツを通じた共生社会の実現につながる。	○実現可能な課題の設定や挑戦、練習の仕方やルールの修正を大切にする ■自他との関わりの中で、違いを可能性として捉え、個々の違いに配慮しようとしている姿

表2 入学年次の次の年次以降の球技における「学びに向かう力、人間性等」(共生)の指導内容等の整理

(国立教育研究所「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」)

(国立教育研究所「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」)

実現状況	行動の仕方のキーワード	想定される様相
「十分満足できる」 状況 (A)	※定着している	<ul style="list-style-type: none"> ・共生の意義や価値及び行動の仕方を理解し、個々の違いへの配慮や、可能な限り実現可能なプレイを行うなど、単元を通して共生の視点での発言や働きかけが安定してみられる。 ・ミスした時やうまくできなかった時に、一人一人の違いを踏まえて、自己や他者への建設的な発言や働きかけがみられる。
	※建設的に考えようとしている、気遣おうとしている	<ul style="list-style-type: none"> ・共生の意義及び自身の行動の仕方に対する具体的な記述が確認され、体力や技能の程度、性別などに関わらず気遣いがみられる。
「おおむね満足できる」 状況 (B) 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている	※知識を規範に行動しようとする、受け入れようとする、思いを統制しようとする	<ul style="list-style-type: none"> ・実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとする大切さを理解し、他者との違いを受け入れている様子が確認される。 ・仕方なくという場面も見られるが、理解したことを基に互いのプレイの違いを受け入れている。 ・教師の手立てや自身の振り返りや他のグループとの意見交換などから、単元終盤では、互いの違いに配慮し思いを統制するなどして取り組む様子がみられる。
「努力を要する」 状況 (C)	※逃避しようとする、敬遠しようとする、無視する、あきらめる	<ul style="list-style-type: none"> ・他者の立場や状況への配慮がなく、自己のプレイに固執し、修正したルールを無視しようとする様子がみられる。 ・一人一人の違いが生じている状況でも、関わりを遠ざけたり、あきらめたりするなど、消極的な姿勢が教師の働きかけの後もみられる。 ・共生への理解が生かされず、他者のプレイを排除したり嫌悪したりする言動や行為がみられる。 ・教師が働きかけを行っても、他者の意欲を低下させる否定や批判などの発言や行動が継続する。
	※排除しようとする、嫌悪する、否定する、批判する	

表3 「一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている」の実現状況を判断する目安

(国立教育研究所「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」)

2 指導と評価の計画例

(1) 「体育：球技ベースボール型（ソフトボール）」〔入学年次のそれ以降の年次〕

ア 単元の目標

(ア) ソフトボールについて、勝敗を競ったりチームや自己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、技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。

ベースボール型では、状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防ができるようにする。

(イ) 生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、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、自己やチーム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) 球技に主体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事、合意形成に貢献しようとする事、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事、互いに助け合い高め合おうとする事などや、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課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成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、ゲームなどを通した学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることについて、言ったり書き出したりしている。 ②競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて学習した具体例を挙げている。	①体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ②チームでの話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。 ③チームでの学習で、状況に応じてチームや自己の役割を提案している。 ④球技の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生涯にわたっ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プレイなどを大切にしようとしている。 ②仲間の課題を指摘するなど、互いに助け合い高め合おうとしている。 ③危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保しようとしている。
○技能 ①守備スペースが空いた方向をねらってボールを打ち返すことができる。 ②バントの構えから勢いを弱めたボールをねらった方向へ打つことができる。 ③仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすることができる。 ④仲間の送球に対して次の送球をしやすいようにボールを受けることができる。 ⑤打球では、コースや高さをコントロールして投げるができる。 ⑥打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすることができる。 ⑦ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをすることができる。		

ウ 単元の指導と評価の計画（15時間）

次【時間】	ねらい、学習活動等	重点	記録	備考 (評価Bの規準)
1～2【2時間】	【ねらい】 ・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付ける。 ・チームでの話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付ける。 【学習活動】 ・ICT 端末を活用しながら自己や仲間の課題を確認し、効果的な練習方法を考える。 ・チームの課題を明らかにして、その解決に向けて取り組む。	思 ① ②	○	・体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに球技を楽しむための調整の仕方を見付けている。 ・チームでの話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。

チームや自己の課題の発見や、その解決を効果的に行うため、ICT端末を活用して、動画を撮影する。

<p>3～4 【2時間】</p>	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成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、ゲームなど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、言ったり書き出すことができる。 守備スペースが空いた方向をねらってボールを打ち返すことができる。 <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ICT 端末を活用しながらチームや自己の課題を確認し、課題解決に向けた目標を設定して、チームで共有する。 自己の課題解決のための練習法を選択・実践する。 	<p>知① 技①</p>	<p>○</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題解決の方法には、チームや自己に応じた目標の設定、目標を達成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、ゲームなど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、言ったり書き出すことができている。(知①) 守備スペースが空いた方向をねらってボールを打ち返すことができている。(技①) 	<p>ICT端末を活用し、チームや自己の課題を書き出し共有することで、効果的に合意形成を行う。</p>
<p>5～6 【2時間】</p>	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> バントの構えから勢いを弱めたボールをねらった方向へ打つことができる。 仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすることができる。 <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ICT 端末を活用してチームや自己の課題を確認し、バット操作など細かな技術面での課題解決に取り組む。 チームで協力して、仲間の動きに合わせて、走塁する。 	<p>技② ③</p>	<p>○</p> <ul style="list-style-type: none"> バントの構えから勢いを弱めたボールをねらった方向へ打つことができている。(技②) 仲間の走者の動きに合わせて、塁を進んだり戻ったりすることができる。(技③) 	<p>ICT端末を活用して、チームや自己の動きを確認し、作戦の組み立てや課題の共有を効果的に行</p>
<p>7～9 【3時間】</p>	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> 競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて学習した具体例を挙げることができる。 仲間の送球に対して次の送球をしやすいうようにボールを受けることができる。 投球では、コースや高さをコントロールして投げるができる。 <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ICT を活用して競技会でのルールや運営の仕方等の意見を出し合い、情報共有する。 仲間の送球されたボールに対して、捕球できる位置に移動し、ボールを受ける。 投球の際には、仲間がボールを捕球しやすいコースに投げる。 	<p>知② 技④ ⑤</p>	<p>○</p> <ul style="list-style-type: none"> 競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて学習した具体例を挙げることができる。(知②) 仲間の送球に対して次の送球をしやすいうようにボールを受けることができている。(技④) 投球では、コースや高さをコントロールして投げるができている。(技⑤) 	<p>ICT端末を活用して、ルールや運営の仕方等について意見を集約し、効果的に情報共有を行う。</p>
<p>10～12 【3時間】</p>	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとする。 <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 一人一人の違いに応じた課題の設定や練習の仕方を工夫する。 仲間と合意した役割を果たしながら、互いの課題を指摘し合ったり、課題解決の方法を伝え合う。 	<p>態① ②</p>	<p>○</p> <ul style="list-style-type: none"> 一人一人の違いに応じたプレイを大切にしようとしている。(態①) 作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。(態②) 	<p>ICT端末を活用して、グループごとにチームの課題や攻守の作戦を共同で作成することで、効果的に合意形成を行う。</p>
<p>13～15 【3時間】</p>	<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> 打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きをすることができる。 ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをすることができる。 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保しようすることができる。 <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きを工夫する。 ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きを確認し、守備位置を工夫する。 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、周囲の人や物の位置を確認する。 	<p>技⑥ ⑦ 態③</p>	<p>○</p> <ul style="list-style-type: none"> 打球や送球に応じて仲間の後方に回り込むバックアップの動きができている。(技⑥) ポジションに応じて、ダブルプレイに備える動きをすることができる。(技⑦) 危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保しようとしている。(態③) 	<p>ICT端末を活用して、チームの課題や攻守の動きを共有し、効果的に合意形成を行う。</p>

エ 学習指導案（10 時間目 / 15 時間中）

1 本時の目標

- (1) チーム戦術を理解した上で、一人一人の違いに応じたプレイを大切にするとともに、自己の役割を果たしながらチームの課題を明らかにしようとしている。
- (2) チームでの作戦を話し合う場面で、チームメイトの意見を尊重しながら、合意形成に貢献しようとしている。

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 ○見本動画の視聴	・前時に撮影した映像と見本動画をもとに、学習の見通しを立てさせ、自己の課題を確認する。	・ICT 端末の使い方を確認させる。
展開	【問 1】攻守の場面におけるチームや自己の課題は、どのようなものだろうか。		
	○チームや自己の課題の整理・分析 ○課題の解決方法の検討	・自己やチームの動きを撮影した映像や見本動画から、攻守別にチームや自己の課題を整理し、学習シートに記入する。 ・整理した課題に応じた、チームや個人の練習法などを実践し、解決の方法を見付ける。（例：変化球への対応方法） ・攻守別にチームや自己の課題解決に向けた方法を見出し、チームへの伝え方を工夫する。	・学習シートに記入された内容について、全体で共有し課題を整理させる。 ・技能のポイントを分かりやすく伝えるために、教材や練習方法の提示を工夫するよう指示する。
	【問 2】チームや自己の課題解決に向けて、どのような練習をしたらよいだろうか。		
	○課題解決に向けた実践・協議	・課題解決に向けたチームや自己で工夫した練習方法を実践する。実践した中で、さらに得られた課題についてチームで協議する。 ・チームでの練習を撮影した映像を学習支援ソフトに提出し、チームで共有、課題を確認する。（例：守備隊形の確認） ・本時の記録を学習シートにまとめ、提出する。	・補助の生徒や ICT 端末を操作する生徒の役割分担が円滑に行われるよう支援する。 ・実技に係る安全確認を行う。 ・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	・チームの取組の進捗状況や次時の内容について確認する。 ・次時の学習の見通しを立てたり、学習したことを振り返る。	・次時の流れを確認させ、意識付けを行う。

オ 学習の進め方や学習評価の工夫

(ア) 生徒が主体的に課題を解決する学習の進め方

本時では、チームや自己の動きを撮影した映像を視聴させ、プレイを客観視させることによって、自ら課題を発見させ、さらには、その課題解決の方法を見付けさせるよう工夫している。

(イ) 自己の学びや変容を自覚できる学習評価の工夫

本時の導入時では学習の見通しを立てさせ、まとめでは学習したことを振り返らせている。教師は、授業後に、チームで作成したワークシートと自己の学習シートの記録を確認し、授業の前後におけるチームや自己の学びの変容を見取る。

(2) 「保健：健康に関する環境づくりと社会参加」〔その次の年次以降〕の計画例

ア 単元の目標

- (ア) 自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であることについて、理解できるようにする。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であることについて、理解できるようにする。
- (イ) 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康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) 健康に関する環境づくりと社会参加について、自他の健康の保持増進や回復及び健康的な社会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
①自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解したことを発言したり書いたりしている。 ②一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながることに理解したことを発言したり書いたりしている。	①ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりへ積極的に参加するために、適切な情報を選択・収集して、分析・評価し計画を立てている。 ②健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題の解決方法と、そう考え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。	①健康に関する環境づくりと社会参加について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した学習活動に、主体的に取り組もうとしている。

単元を貫く「問い」を設定し、単元の始めと終わりの生徒の思考の変容を見取る。

ウ 単元の指導と評価の計画（4時間）

次 (時間)	ねらい(●)、学習活動等(○)	重点	記録	備考・指導上の留意点(◎) 評価Bの規準(◆)
【単元を貫く問い】健康的に生活するというは、どのようなことなのだろうか。				
1 (1時間)	●自他の健康を保持増進するには、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解する。 ○自他の健康に関する環境づくりの重要性について説明を聞き、ワークシートにまとめる。	知 ①	○	★ワークシート① ◆自他の健康の保持増進のためには、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解したことを発言したり書いたりしている。
2 (1時間)	●健康に関する環境づくりにおける課題は何か考える。 ●健康に関する環境づくりへ積極的に参加するために、情報を収集・評価し、計画を立てる。 ○テーマを決め、自治体や企業等が行っている健康に関する環境づくりについて調べ、参加計画を立てる。	思 ①	○	★ワークシート② ◆健康に関する環境づくりについて調べ、参加計画を立てている。 ◎自ら考えてテーマを設定してもよい。 【提示するテーマの例】 運動習慣、食事、健康診断、献血、心の健康、飲酒・喫煙対策
3 (1時間)	●一人一人が健康に関心をもち、適切な環境づくりに参加していくことが世界の人々の健康の保持増進につながることを理解する。 ○健康のためのエンパワメントについて説明を聞き、ワークシートにまとめる。 ○世界の人々のための健康づくりについて、自分のアイデアをまとめる。	知 ② ※思 ②	○	★ワークシート③ ※グループでの意見交流をもとに、他者の意見を参考にしたり新たな考えを加えたりするため、思②の内容は本時で示し、単元の最後に評価する。 ◆世界の人々のための健康づくりについて、アイデアをまとめている。

4 (1時間)	<ul style="list-style-type: none"> ● 自他や社会の課題の解決方法と、そう考えた理由などを記述し、説明する。 ● 健康を支える環境づくりと社会参加について、自他や社会の課題の解決方法を思考・表現する活動に、主体的に取り組もうとする。 ○ 世界の人々のための健康づくりの活動についてのアイデアを発表する。 ○ 自他が健康に生活するために必要なことについて、グループ内でイメージ図を示しながら発表する。 ○ クラスメイトからの質問や意見から気付いたことや、参考にしたことをワークシートにまとめる。 	※ 思 ② ○ 態 ①	<p>★ ワークシート④</p> <p>◆ 健康に関する環境づくりと社会参加について、課題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>
------------	--	----------------------------	--

生成AIを活用し、ポスター(イメージ図)にまとめる。

エ 学習指導案 (4時間目 / 4時間中)

1 本時の目標			
健康に関する環境づくりと社会参加について、課題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。			
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	○ 前時までの振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前時の学習内容について振り返る。 ・ 本時の流れについて理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時の流れについて説明し、学習の見通しをもたせる。
展開	○ グループでの発表 「世界の人々が健康的に生活するために」	<ul style="list-style-type: none"> ・ 世界の人々のための健康づくりの活動についてのアイデアを発表する。 ・ 仲間の発表について、質問したり、意見を伝え合ったりする。 ・ 仲間の発表の中で、自分にはなかった視点について、ワークシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間の発表を聞き、自分になかった視点をワークシートに記入するよう指示をする。
<p>【問い】健康的に生活するというとは、どのようなことなのだろうか。</p>			
	○ 思考の変容のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 単元の最後に、【問い】について改めて考える。 ・ 生成AIを活用し、個人思考した内容をイメージ図で表す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 単元を通して、個人の考えにどのような変化が表れたかを確認させる。
まとめ	○ 単元の振り返りとまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間からの質問や意見から気付いたことや参考にしたことについて、ワークシートにまとめる。 ・ 単元の振り返りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 振り返りでは、学習の前後で、どのような変化が表れたかについてワークシートに記入させる。
<p>◆ 〈思 - ②〉 健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題の解決方法とそう考えた理由などを話し合ったり、ノートに記述したりして、筋道を立てて説明している。 【ワークシート (授業後)】</p>			
<p>◆ 〈態 - ①〉 健康に関する環境づくりと社会参加についての学習に、主体的に取り組もうとしている。 【観察・ワークシート (授業後)】</p>			

学習活動の取組の様子やワークシートへの記述内容から、単元全体を通しての思考の変化などを評価する。

※実際の評価 [ワークシートの記述 (例)]

○思考の変容

[1次(1時間)]

【問い】健康的に生活するということは、どのようなことなのだろうか。

↓

【問い】の答えになるようなキーワードをできるだけたくさん記入しよう。

(バランスのとれた食事)(運動)(睡眠と休養)
(早めに病院に行く)(メタボにならないようにする)

↓

[4次(1時間)]

【問い】健康的に生活するということは、どのようなことなのだろうか。

↓

【問い】の答えになるようなキーワードをできるだけたくさん記入しよう。

(規則正しい生活習慣)(ストレス解消)(健康づくりに参加する)
(正しい情報を得る)(健康に関心をもつ)

健康的に生活するために重要となることについて、食事や運動習慣などの個人の生活習慣に留まっている。

一人一人の健康への関心や、企業や自治体が行う健康づくりへの参加について重要だと考えるように、思考が変容している。

▽生成AIで作成した図(例)



○仲間の考えを自身の考えに生かそうとする姿

4 「健康に関する環境づくりと社会参加」の学習を通して、【問い】への答えに、どのような変化が表れたでしょうか。

また、新たに気付いたことやさらに深く学びたいと考えたことについて記入しよう。

(評価A) はじめは、健康は自分だけが気をつけることが大事だと考えていたが、様々な企業や自治体で、健康づくりのためにイベントや、がん検診の受診率を上げる取組など、健康のための環境づくりが色々行われていることを知った。より参加したくなるための工夫についてグループで話し合うことで、個人個人が健康に関心をもつことがとても大切だと気付いたので、自分も何か健康づくりの取組に参加してみようと思った。

(評価B) がんなどにならないためには食事や運動などの自分の生活習慣が大切だと思っていたが、世界の人々の健康のために、色々な企業や国がアイデアを出して工夫して取り組んでいることを知れてよかった。グループワークで発表して話し合った「世界の人々の健康のためのアイデア」が面白かった。

オ 学習の進め方や学習評価の工夫

(ア) 生徒が主体的に課題を解決する学習の進め方

本単元では、2次において教師が参考例としていくつかのテーマを示し、生徒が課題解決において関心のあるテーマを選択して学習活動に取り組むよう工夫している。

(イ) 自身の学びや変容を自覚できる学習評価の工夫

「主体的に学習に取り組む態度」を適切に評価するために、「単元を貫く問い」を設定し、知識を得たり思考したりする活動を通して、自身の思考の変容を自覚し、仲間の考えを自身の考えに生かそうとする姿を引き出すような発問や学習活動を設定している。

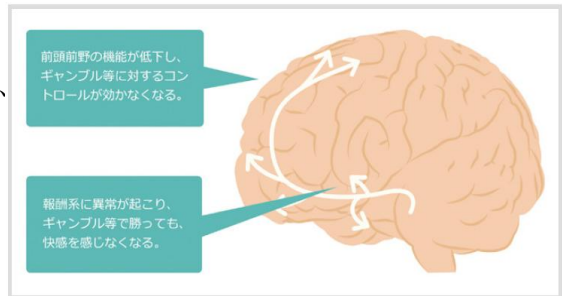
Topic

「やめたくても、やめられない」それが行動嗜癖^{しへき}！ -ギャンブル等依存症に関する知識の普及及び啓発-

1 なぜ「行動嗜癖^{しへき}」を学ぶのか

近年、喫煙、飲酒、薬物乱用、ギャンブル等による「依存症」が社会問題となっています。「依存症」は、ニコチン、アルコール、薬物のような物質を体内に摂取することへの依存（物質依存）とギャンブル等の行為への依存（医学的には行動嗜癖^{しへき}といいます。）に分けられます。ギャンブル等やゲームなどの嗜癖行動にのめり込むと、生活の中での優先順位が変わってしまいます。対象となる行動が最優先され、食事、睡眠などの時間が削られ、本人の体や心に悪影響を及ぼします。

特に、子どもは前頭前野が十分に発達していないため、嗜癖行動にのめり込む危険性が高いといわれています。嗜癖行動は開始年齢が早いほど、「依存症」に陥りやすいことから、学校において行動嗜癖に関する指導を行うことが大切です。



行動嗜癖を生む脳のメカニズム
『ギャンブル等依存症』などを予防するために」（文部科学省）

2 ゲームの使用時間

道立高等学校の第1学年を対象に実施している「北海道高等学校学習状況等調査」の結果によると、「普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲームをしますか（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含みます）。」との問いに対して、「4時間以上」と回答した生徒の割合が増加しています。WHOでは、1日当たりの使用時間に明確な基準はないものの、「ゲームの使用を制御できない」、「ゲームを最優先する」などの状態が12か月続く場合を「ゲーム障害」に該当するとされており、長時間の使用は注意が必要です。

年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
回答割合（全道）	19.7%	20.8%	20.9%

3 どう教えるか（指導における工夫）

- 行動嗜癖に関する指導は、学校において健康教育を推進する中で、保健体育における指導にとどまらず、学校の教育活動全体を通じて行うことが大切です。

【指導例】

保健体育：科目「保健」における「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」、「精神疾患の予防とその回復」など
健康教育：養護教諭と連携した「保健だより」や生徒指導部と連携した「生徒指導部通信」など
学校の教育活動全体：警察と連携した非行防止教室や薬物乱用防止教室など

- 行動嗜癖に陥る背景には、ストレスなどの心の問題があると言われています。ギャンブル等やゲームなどにのめり込まないようにするためには、ストレスに対する適切な対処方法を身に付けることが大切です。



「改訂『生きる力』を育む高等学校保健教育の手引」
（文部科学省）



「『ギャンブル等依存症』などを予防するために」
（文部科学省）



「行動嗜癖を知っていますか？
ギャンブル等にのめり込まないために」
（文部科学省）