

## 5 保健体育

## ☆保健体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、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・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

※総合教育センター体育指導センターでは、授業づくりの参考となる各校種のハンドブックを作成しました。次の二次元コードよりアクセスできますので、単元の構想や授業づくりの参考として御一読ください。

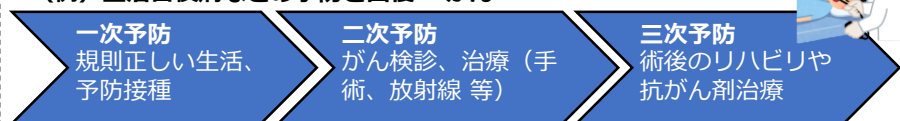


## 保健のポイント

「生涯を通じて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・能力の育成」

**知識及び技能**は、一次予防だけでなく、二次予防（早期発見・早期治療）・三次予防（リハビリ・社会復帰）を含めた学習内容の確実な定着を図ることが大切です。

（例）生活習慣病などの予防と回復 ～がん～



**技能**は、「安全な社会生活」における「応急手当」に、「心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うこと」が内容として示されています。日常的な応急手当とAEDなどを用いた心肺蘇生法の必要性及び方法や手段について、実習を通して理解し、できるようにすることが求められます。

**思考力、判断力、表現力等**は、個人及び社会生活における健康・安全に関する内容について科学的に思考・判断し、総合的に捉えるとともに、それらを、筋道立てて他者に表現できるようにすることが大切です。

**学びに向かう力、人間性等**は、生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力を育成することによって、生徒が、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育むことが大切です。

### ★思考力、判断力、表現力等の育成を目指した学習指導例

#### 単元名「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」

<ねらい> 喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を客観的に評価し改善策を考えること

#### <発問> 喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、これからの防止対策を考えよう！

学習活動 1 諸外国はどのような対策を講じているか調べてみよう。

⇒ICTを活用して調べ学習をする。

学習活動 2 日本の対策について、根拠を示して評価しよう。

⇒クラウド上で他グループ等と意見交換をする。

学習活動 3 科学的データや諸外国の対策等を参考にしながら、日本の対策を改善し、よりよい方策を考えて発表しよう。

⇒プレゼンテーションソフトを使いポンチ絵を作成し発表する。

⇒クラウド上で他グループ等と意見交換をする。

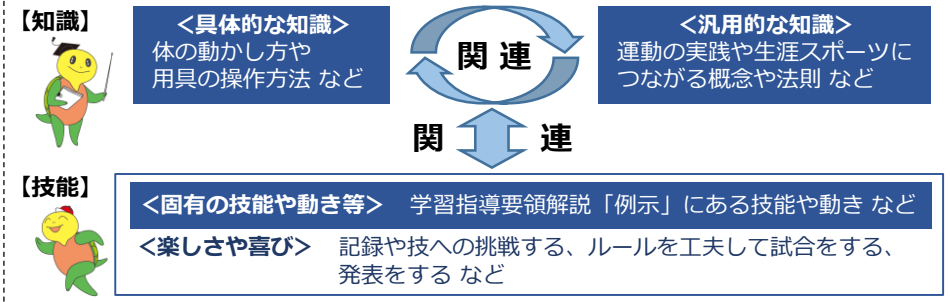


※思考力、判断力、表現力等は、解説の例示を参考にして、生徒が主体的に学べるような、具体的な学習活動等を考えましょう。

# 体育のポイント 「生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続と、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力の育成」

**知識**は、具体的な知識と汎用的な知識を関連させて理解できるようにするとともに、知識と技能を関連させて学習できるようにすることが大切です。

**技能**は、運動種目等の固有の技能や動き等を身に付けることがねらいとなりますが、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを深く味わうことができるようにすることが大切です。



**思考力、判断力、表現力等**は、自己や仲間の課題を発見し、合理的・計画的に解決したり新たな課題の発見につなげたりすることができるよう思考し判断したことを、言葉や動作などで即座に表したり図や文章及び映像等を用いて筋道を立てて伝えたりすることができるようにすることが大切です。

**学びに向かう力、人間性等**は、運動における競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、共生などの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保し、運動に主体的に取り組み、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養うことが大切です。

- 【学びに向かう力、人間性等】**
- ・愛好的態度…自主的に取り組もうとする、主体的に取り組もうとする
  - ・公正…ルールやマナー、フェアなプレイを大切にしようとする など
  - ・協力・責任…互いに教え合い高め合おうとする、自己の責任を果たそうとする など
  - ・参画・共生…話合いに貢献しようとする、一人一人の違いを大切にしようとする など
  - ・健康・安全…健康・安全を確保する



## ★生徒の技能の程度に応じてルールを工夫した学習指導例

### 単元名 球技：ネット型「バレーボール」

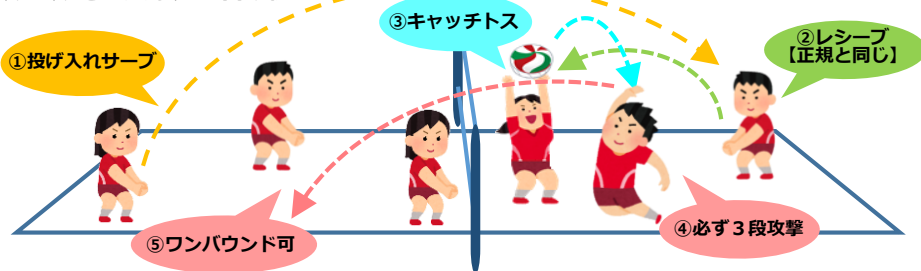
#### <ねらい> 作戦に応じた技能で、仲間と連携してゲームを展開すること

正規のルールを緩和することで、技能の程度にかかわらず、チーム全員が仲間と連携した動きによって攻防を楽しむことができるようにする。

#### ～ルール緩和の例～

- 人数 (例) 3人対3人など、少ない人数にして活躍する機会を増やす。
- 用具 (例) ソフトバレーボールなど、柔らかく操作しやすいボールを選ぶ。
- コート (例) ネットの高さを低くしたり、コートの広さを狭くしたりするなど、プレイしやすいコートを選ぶ。
- ルール (例) 三回の触球のうち、一回はキャッチをしてもよいこととする。相手コートからの返球は、ワンバウンドしてもよいこととする。攻撃は必ず3段攻撃とする。ブロックはしないこととする。技能の程度にかかわらず、仲間と連携して攻防ができるようにする。

#### ルールを工夫した試合の例



## ☆「共生」について

『高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説 保健体育編』より、新たに「共生」の態度を育むことが加わりました。

共生は、「体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、人には違いがあることに配慮し、よりよい環境づくりや活動につなげようとする」ことに主体的に取り組もうとする意思をもち、一人一人の違いを越えて取り組もうとする意欲を高めることであると示されています。

そのため、授業は原則として「男女共習」で学習を行うことが求められます。その際、心身ともに発達が著しい時期であることを踏まえ、運動種目によってはペアやグループの編成時に配慮したり、健康・安全に関する指導の充実を図ったりするなど、指導方法の工夫を図ることが大切です。

また、スポーツを楽しむための多様な関わり方という観点から、運動に関する領域だけで「する、みる、支える、知る」といった関わり方を学ぶだけでなく、体育理論と相互に関連させて学習することで、知識の重要性をより一層理解し、生涯にわたってスポーツを楽しむための多様な関わり方を見つけることができるような授業にしましょう。

## ☆保健体育教師の実践的指導力とは

- (1) 授業設計力
    - ・学習指導要領の理解
    - ・単元計画力 等
  - (2) 授業実践力
    - ・内容的条件
    - ・基礎的条件
  - (3) 授業省察力
    - ・設計への省察
    - ・授業実践への省察
- ※詳細は、『授業づくりハンドブック』をご覧ください！  
(p100の二次元コードを参照してください)