

G 保健（高校）コース

岩手県立葛巻高等学校 教諭 阿部 香奈子

【部会テーマ】

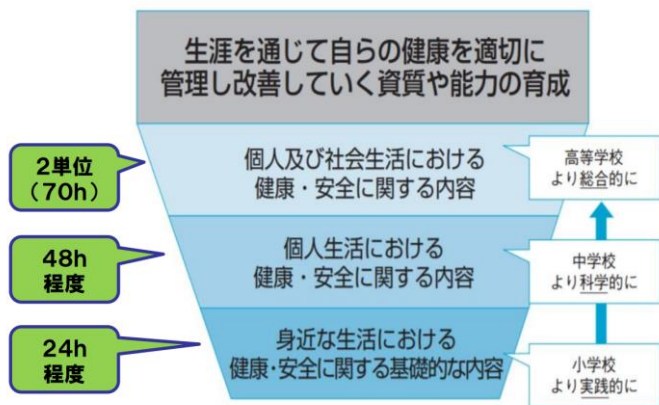
小・中・高等学校の系統性を踏まえた学習内容を理解するとともに、児童生徒自らが健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組み、生涯にわたって心身の健康を保持増進するための資質・能力を身に付けることができる指導の在り方

1 保健体育の在り方について

講師：スポーツ庁政策課教科調査官岩田悟氏より
生徒が安心安全に授業を受けられる環境・授業づくりが重要である。

今は100年時代であり、一層豊かなスポーツライフの基盤を作る大切さを考えたうえで授業提案をしなくてはならない。

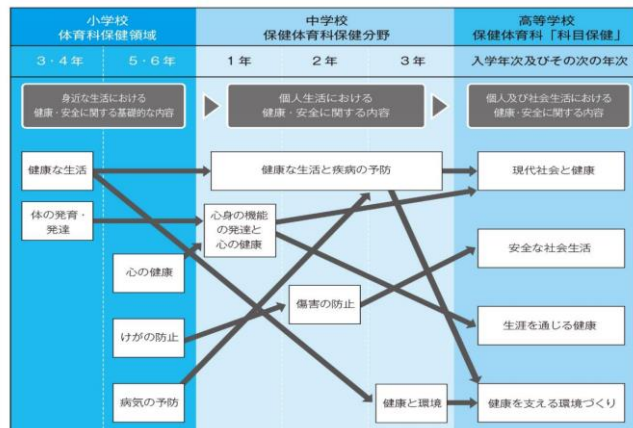
2 保健における内容の系統性



生きる力を育む小学校保健教育の手引(文部科学省H31.3)

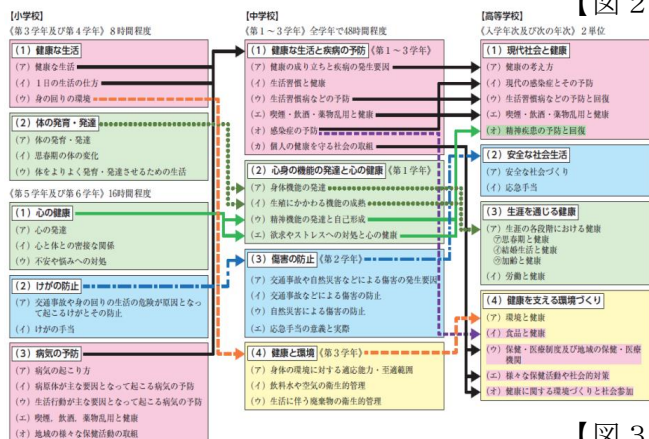
【図1】

学習指導要領において、高校のみ2単位(70時間)と定められており、より総合的に指導するよう示されている。



生きる力を育む小学校保健教育の手引(文部科学省H31.3)

【図2】



【図3】

【図2・3】から、どの単元も独立しているものではなく、小中高と必ずつながっていることがわかる。そのため、指導者が系統性を理解し、授業を構成する必要がある。高校に来るまでにどうつながっているのかを知ることが大切である。※気が付いたら中学校の内容をやっていたということがないように注意する。

3 「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善

保健体育科改訂の要点
保健分野においては、生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成することができるよう、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」に対応した目標、内容に改善すること。(中解説保健体育編p10)

保健の見方・考え方を働かせること

(ア 目標の改善)
(略) また、「体育や保健の見方・考え方を働かせ」ることを通して、「体育科、保健体育科においては、各種の運動がもたらす体の健康への効果はもとより、心の健康も運動と密接に関連している」ことを実感させ、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実現するための資質・能力を育むことが大切であることを強調したものである。
なお、資質・能力の三つの柱の育成に向けては、「課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して」相互に関連させて高めることが重要である。

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編(p11)

【図4】

※ポイントは保健の見方・考え方を働かせること。

■指導の工夫

健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行う。

＜具体例＞

小学校	・身近な日常生活の体験や事例などを題材にした話し合い、 ・思考が深まる発問の工夫や思考を促す資料の提示、 ・課題の解決的な活動や発表 ・ブレインストーミング ・けがの手当などの実習、実験
中学校	・内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問の工夫 ・自他の日常生活に関連が深い教材・教具の活用 ・事例などを用いたディスカッション ・ブレインストーミング ・心肺蘇生法などの実習、実験 ・課題学習 ・(必要に応じて)コンピュータ等の活用 ・(学校や地域の実情に応じた)保健・医療機関等の参画推進
高等学校	・生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問の工夫 ・自他の健康やそれを支える環境づくりと日常生活との関連が深い教材・教具を活用 ・ディスカッション ・ブレインストーミング ・ロールプレイング（役割演技法）、 ・心肺蘇生法などの実習、実験 ・課題学習 ・(学校や地域の実情に応じた)保健・医療機関等の参画推進

(スポーツ庁政策課教科調査官岩田悟氏資料、学習指導要領を踏まえた「保健」の考え方・進め方より抜粋)

■ロールプレイングは選択しやすいが、高校での取り扱いには注意が必要。

例) お酒の強要を断るロールプレイングでは、断るこ

とが目的になってしまいがちである。本来の目的を忘れないこと。断ることが目的ではなく、どうしていけないことなのか、社会との関連を踏まえて断れるようにする工夫が必要である。

■参考にできる教材等は積極的に使用してよい。

■これからの時代にデジタルを使わないというのは難しい。どう使うのが大切である。デジタル学習基盤を積極的に行う。



4 内容のまとめりごとの評価基準の作成手順

講師：岩手県教育委員会事務局保健体育課主任指導主事 生駒 大輔氏

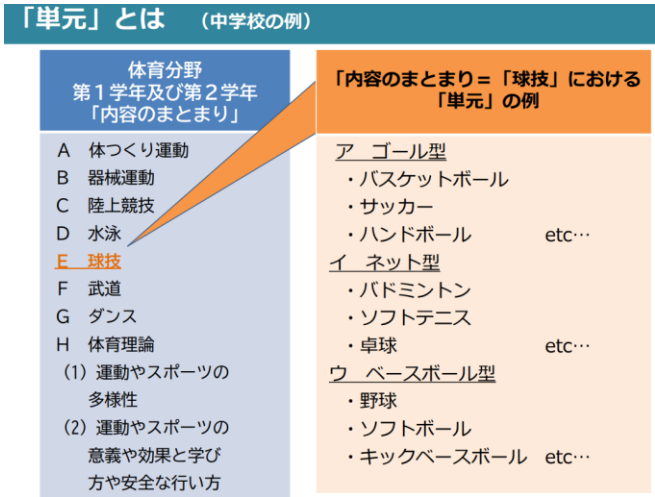
「内容のまとめり」とは (中学校の例)		
体育分野 第1学年及び第2学年	体育分野 第3学年	保健分野
A 体づくり運動 B 器械運動 C 陸上競技 D 水泳 E 球技 F 武道 G ダンス H 体育理論 (1) 運動やスポーツの多様性 (2) 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	A 体づくり運動 B 器械運動 C 陸上競技 D 水泳 E 球技 F 武道 G ダンス H 体育理論 (1) 文化としてのスポーツの意義	(1) 健康な生活と疾病の予防 (2) 心身の機能の発達と心の健康 (3) 傷害の防止 (4) 健康と環境

【図5】

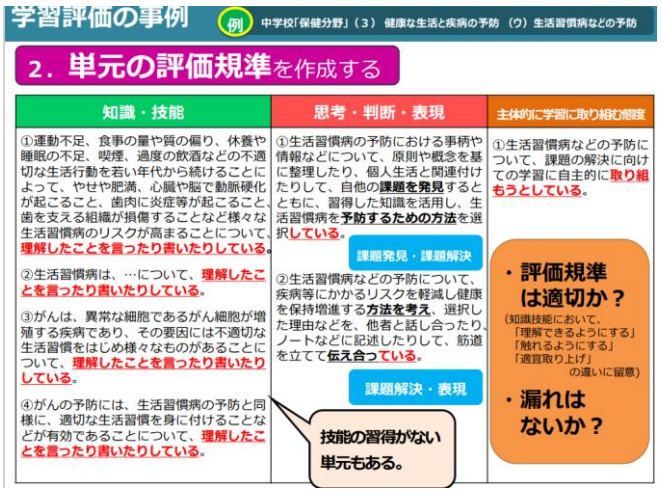
図5・6 (岩手県教育委員会事務局保健体育課主任指導主事 生駒 大輔氏資料 指導と評価の計画を作成する際のポイント資料より)

※本時からではなく単元目標から作成すること

単元＝各教科等において、一定の目標や主題を中心として組織された学習内容の有機的な一まとめりのこと



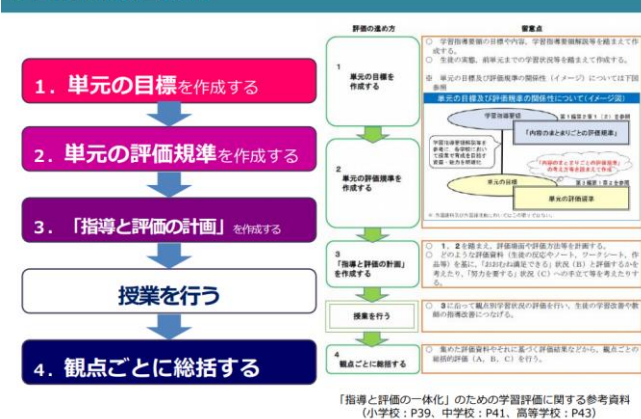
【図 6】



【図 10】

5 学習評価の進め方

学習評価の進め方



【図 7】

学習評価の進め方

高等学校 科目保健

内容のまとめ	単元例	学年	時数
(1) 現代社会と健康	(ア) 健康の考え方	入学年次	4
	(イ) 現代の感染症とその予防	入学年次	5
	(ウ) 生活習慣病などの予防と回復	入学年次	4
	(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	入学年次	7
(2) 安全な社会生活	(オ) 精神疾患の予防と回復	入学年次	4
	(ア) 安全な社会づくり	入学年次	5
(3) 生涯を通じる健康	(イ) 応急手当	入学年次	6
	(ア) 生涯の各段階における健康	その次の年次	7
(4) 健康を支える環境	(ア) 環境と健康	その次の年次	5
	(イ) 食品と健康	その次の年次	5
	(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関	その次の年次	6
	(エ) 様々な保健活動や社会的対策	その次の年次	3
	(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加	その次の年次	5

【図 8】

学習評価の事例 (例) 中学校「保健分野」(3) 健康な生活と疾病の予防 (ウ) 生活習慣病などの予防

1. 単元の目標を作成する

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
・生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを 理解できるようにする。	・生活習慣病などの予防に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを 伝え合うことができるようにする。	・生活習慣病などの予防について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に 主体的に取り組もうとすることができるようにする。

学習指導要領解説を参考に設定することができる。
語尾は「～することができる(ようにする)」と表記。

【図 9】

《ポイント》※図 7～11 参照

評価基準は適切か指導要領をしっかりと確認すること。その際、知識技能において、①理解できるようにする、②触れるようにする、③適宜取り上げのの違いに留意すること。①は絶対にしなくてはならないこと。

精神疾患の予防と回復【知識】

(ホ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

⑦ 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物学的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを**理解できるようにする**。また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを**適宜取り上げ**、誰もが患うこと、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることなどを**理解できるようにする**。その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると**嗜癖行動**になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに**触れるようにする**。

* 高等学校学習指導要領 (平成30年告示) 解説 保健体育編より抜粋

【図 11】

学習評価の事例

例 第2時 「思考・判断・表現①」

生活習慣病の予防における事柄や情報などについて、原則や概念を整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を予防するための方法を選択している。

「十分満足できる」状況 (A) と判断する生徒の姿

生活習慣病を予防するための適切な方法を選択する場面において、個人の生活と関連付けながら、科学的な根拠を示したり、具体例を挙げたりして、説明していれば、「十分満足できる」状況とする。

「おおむね満足できる」状況 (B) と判断する生徒の姿

発言内容やワークシートの記入内容から、以下のような方法を個人の生活の状況に応じて選択している姿が見取ることができれば「おおむね満足できる」状況と判断する。

- 適度な運動を定期的に行うこと
- 毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること
- 喫煙や過度の飲酒をしないこと
- 口腔の衛生を保つことなどの具体的な生活習慣を身に付けることが有効であること

「努力を要する」状況 (C) と判断した生徒への手だて

- ・事例から読み取れる具体的な内容を個別に説明する。
- ・個人の生活を振り返らせたり、比べさせたりする。
- ・具体的な生活場面を想起させる資料を示す。など

【図 12】

観点別学習状況の評価

4. 観点ごとに総括する

(例) 評価結果のA、B、Cの数に基づき総括する。

		1	2	3	4	総括
		生活習慣の乱れと生活習慣病などのつながり		がんの予防		
評価機会	知・技	①	②	③	④	
	思・判・表	－	①	②	－	
	主体的態度	－	－	－	①	
生徒1	知・技	A	A	A	B	A
	思・判・表	－	B	A	－	A
	主体的態度	－	－	－	A	A
生徒2	知・技	B	C	C	C	C
	思・判・表	－	B	C	－	B
	主体的態度	－	－	－	B	B

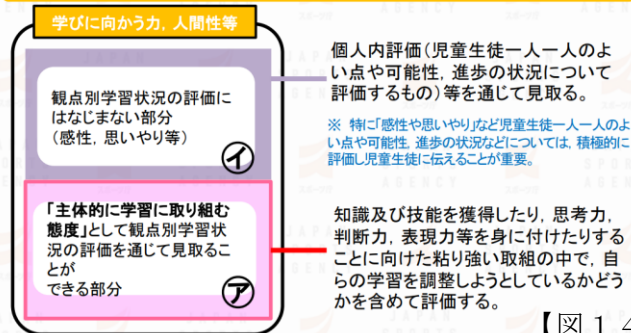
【図13】

集めた評価資料やそれに基づく評価結果などから、観点ごとの総括的評価を行うこと。

※主体的態度の評価は最後に行うこと。

「主体的に学習に取り組む態度」の評価①

「学びに向かう力、人間性等」には、⑦主体的に学習に取り組む態度として観点別学習状況の評価を通じて見取ることができる部分と、④観点別学習状況の評価や評定にはなじまない部分がある。

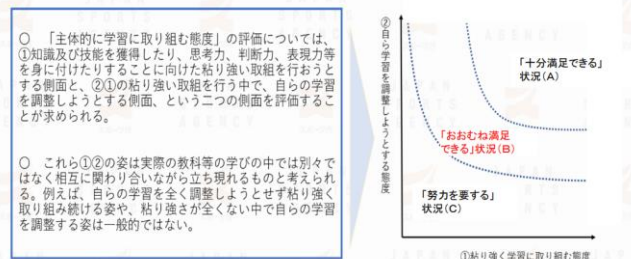


【図14】

「主体的に学習に取り組む態度」の評価②

「主体的に学習に取り組む態度」については、①知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりすることに向けた粘り強い取組の中で、②自らの学習を調整しようとしているかどうかを含めて評価する。

「主体的に学習に取り組む態度」の評価のイメージ



【図15】

粘り強く＋自己調整 自分で課題解決をしようと取り組んでいるかどうか。

例) 跳び箱

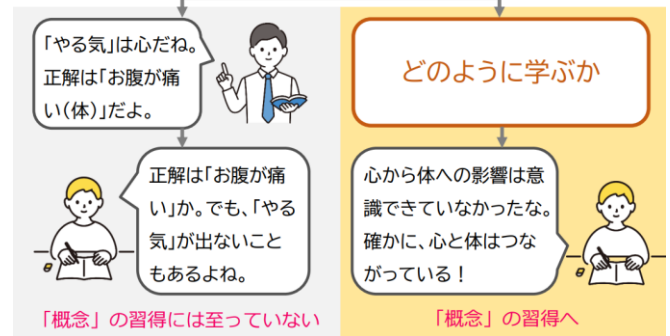
粘り強く何度も挑戦、ただそれだけだと横軸のみ。なぜ跳べないのか、アドバイスを求めにいく等しているか。などを評価すること。

6 体育科、保健体育科における保健の学習の体系

どのように学ばか

【概念】心と体は深く影響し合っている

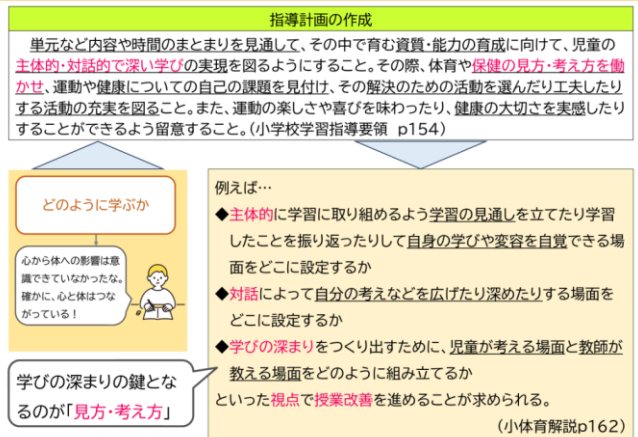
「不安(心)」があると、「やる気(心)」が出ないよ！



【図16】

習ったことを活用し、思考することが大切。

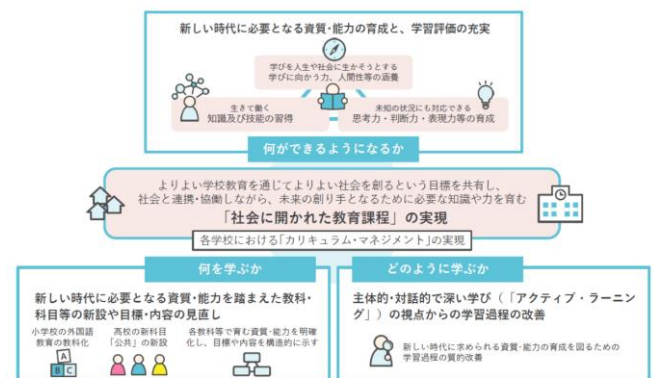
「主体的・対話的で深い学び」の視点から



【図17】

教師が一方的に話すのではなく、対話から生徒の“気づきに”につなげることが大切。テーマをどこに設定するか、的確にポイントを見分けるのがプロである。

現行の学習指導要領が目指していること



【図18】

わかった、できるを「わかってできる」にしてあげる。

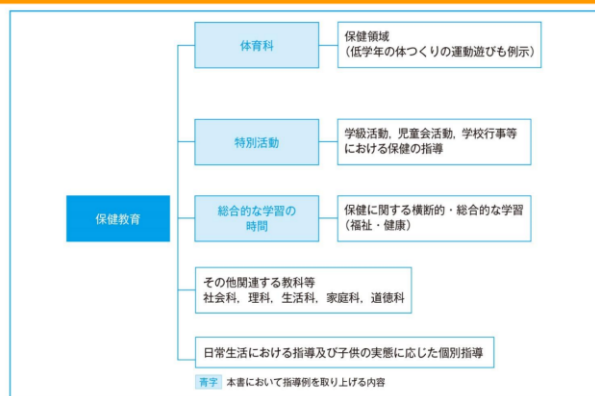
体育・健康に関する指導

(3) 学校における**体育・健康に関する指導**を、児童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、**体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習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**。

「小学校学習指導要領（平成29年告示）第1章 総則」

【図19】

保健教育の体系



生きる力を育む小学校保健教育の手引（文部科学省H31.3）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1334052.htm

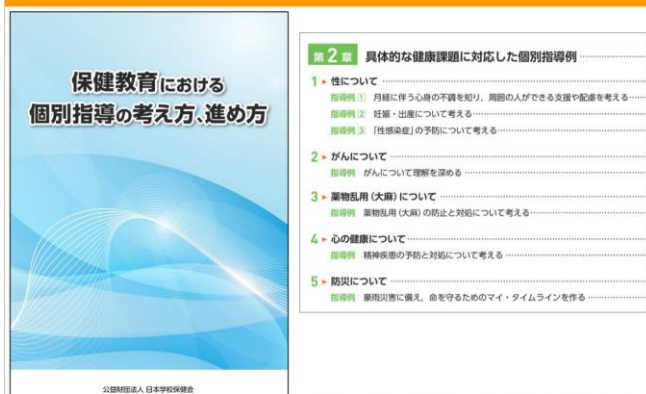
【図20】

保健体育の学習については、学校教育全体の中で指導をしていくこと。

保健の授業の内容の明確化をはかる。なんでも保健の授業で教えるのではなく、線引きをしっかりとすること。

7 参考資料

「保健教育における個別指導の考え方、進め方」



（公財）日本学校保健会（令和6年3月）

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/270>

がん教育に関する教材・ガイドライン



がん教育推進のための教材（令和3年3月 一部改訂）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1369992.htm

文部科学省ホームページ（がん教育）

文部科学省

URL https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1370005.htm

がん教育

教材・参考資料等

- 学校におけるがん教育の在り方について（報告）
- がん教育推進のための教材（令和3年3月 一部改訂）
- がん教育推進のための教材 補修教材（令和3年3月 一部改訂）
- がん教育推進のための教材 後援教材（令和3年3月）
- 外部講師を活用したがん教育ガイドライン（令和3年3月 一部改訂）

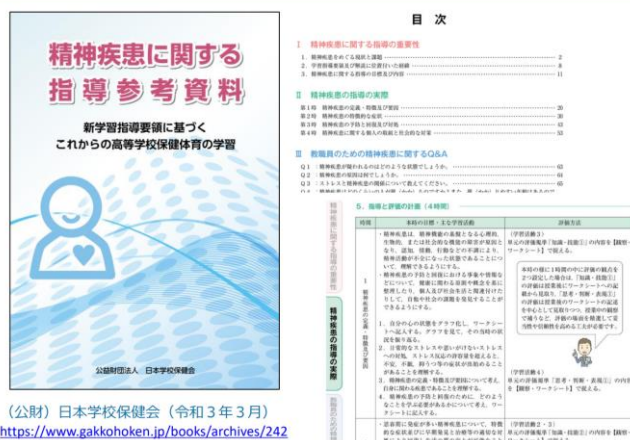
研修会・シンポジウム

- 令和6年度がん教育研修会・シンポジウム
- 令和5年度がん教育研修会・シンポジウム
- 令和4年度がん教育研修会・シンポジウム
- 令和3年度がん教育研修会・シンポジウム

がん教育実施状況調査

令和5年度におけるがん教育の実施状況調査の結果の一部修正について

精神疾患に関する指導参考資料



（公財）日本学校保健会（令和3年3月）

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/242>

「生きる力」を育む保健教育の手引



https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm