

G 保健（中学校）コース

宮古市立宮古西中学校 教諭 小川 健斗

【コーステーマ】

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 内容構成の改善

(1) 現行の学習指導要領を踏まえ以下の3つを重視し指導にあたらなければならない。

- ① 系統性を踏まえた学習内容をよく整理したうえで単元構成や授業展開を考えること。
- ② 児童生徒自らが課題を発見できるような場面を単元や本時のどこに位置付けるか考えること。
- ③ 生徒が課題を解決する学習活動を単元や本時のどこに位置付けるか考えること。

(2) 体育科、保健体育科改訂の要点

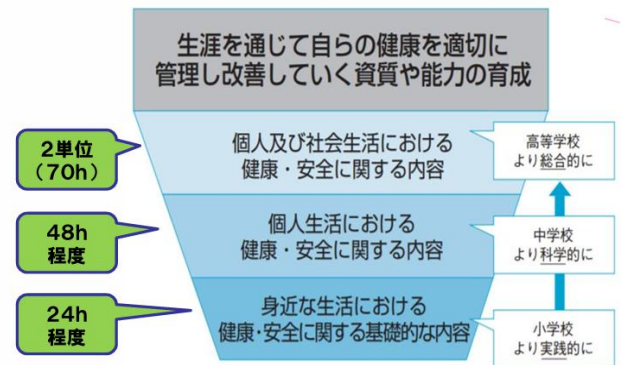
- ① 中学校保健体育科において、心の健康や疾病の予防に関する健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等を充実すること。
- ② どの発達段階の指導においても、体育と保健との一層の関連を図った内容等の改善を図ることが求められる。

2 保健における内容の系統性

(1) 体育科、保健体育科における学習の体系化

【図1】

- ① 「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力の育成」を目指すために、中学校段階では48時間程度、より科学的な内容となるよう指導にあたる。



生きる力を育む小学校保健教育の手引(文部科学省H31.3)

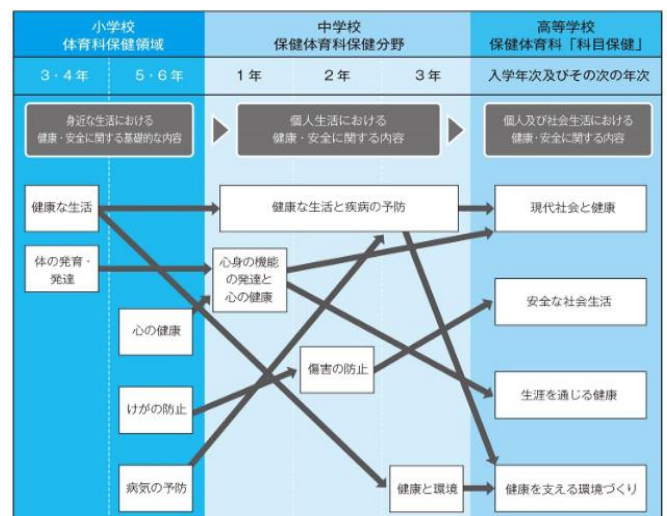
【図1】

(2) 内容の系統性

どの内容（単元）も単独で存在しているものではなく、必ずどこかの内容とつながっている。そのことを教師が理解し指導にあたっていくことが必要になってくる。授業を展開していく際には以下のことを大切にすること。

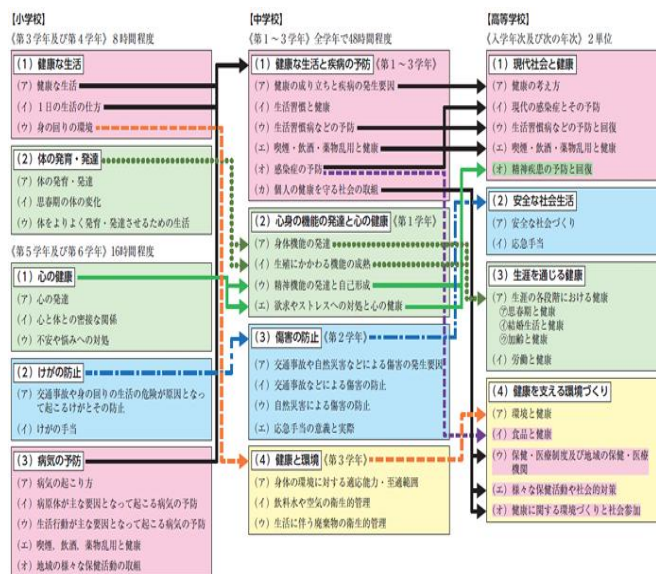
＜授業づくりのポイント＞

- ① どの内容がどうやってつながってきたかを把握すること。
- ② 授業ではどこまでを取り扱うのかを吟味すること。



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】

3 「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善

(1) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けて

- ① 学びの深まりの鍵となるのが「見方・考え方」である。以下は小学校学習指導要領解説 P162 にある記載内容である。

- ・主体的に学習に取り組めるよう学習の見通しを立てたり学習したことを振り返ったりして自身の学びや変容を自覚できる場面をどこに設定するか。
- ・対話によって自分の考えなどを広げたり深めたりする場面をどこに設定するか。
- ・学びの深まりをつくり出すために、児童が考える場面と教師が教える場面をどのように組み立てるかといった視点で授業改善を進めることが求められる。

② 保健の「見方・考え方」

保健の見方・考え方については、疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、

「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」

であると考えられる。

【図4】

従来の学習指導要領の課題として、「健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が必要であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要」と小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編 P6に記載されている。授業の際、一方的な知識の教え込みになってしまっは、健康課題の解決には向かっていくことは難しい。

③ 保健の課題を解決するための授業

- ・「健康課題」を発見できるような学習過程があること。
- ・主体的に課題解決に向けて取り組むことができるようにする授業改善に努めること。

④ 指導の工夫

- ・資質・能力の三つの柱の育成に向けて、「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））その具体例が【図5・6】である。

《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

2025.5.28 学習指導要領を踏まえた「保健」の考え方・進め方スポーツ庁政策課 教科調査官 岩田 悟氏 資料より

【図5】

「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て）保健・医療機関等の参画推進

2025. 5. 28 学習指導要領を踏まえた 「保健」 の考え方・進め方サポート
 一ツ庁政策課 教科調査官 岩 田 悟氏 資料より

【図 6】

<指導のポイント>

- ① 目の前の生徒の実情に応じて工夫していくこと。
- ② 1 コマ 1 コマの授業づくりに追われるのではなく、単元をベースとして授業を構想することや必要な評価場面を精選し、指導や評価の負担感を防ぐ。
- ③ 多様な子供を包摂する手立ても必要である。全ての子供が思考・判断したことを表出できるようにすることで、判断を確かめ合ったり、共通点や差異点を分類・整理したりするなどの学習活動が可能になる→書くことが難しいのであれば、音声やタブレット等での入力での評価を。その子に応じた表現の仕方で行う。
- ④ 「デジタルカリアルか」、「デジタルか紙か」といった二項対立に陥らず、「デジタルの力でリアルな学びを支える」との基本的な考えに立ち、バランス感覚を持って積極的に取り組む。（中教審諮問 P2）

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

NEW

実践授業

令和3年度 児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

特別活動 学習活動 (2) クラスととも健康で安全な生活環境や習慣の形成
 題材「能力と健康」 小学校第3学年 札幌市立中央小学校 授業実況 (PDF)

「健康な生活と疾病の予防」 クラスととも健康で安全な生活環境や習慣の形成
 題材「健康な生活と疾病の予防」 中学校第3学年 松山市立光南中学校 (授業協力校) 授業実況 (PDF)

「健康を支える環境づくり」 クラスととも健康で安全な生活環境や習慣の形成
 題材「健康を支える環境づくり」 高等学校第3学年 前手前立総合第一高等学校 授業実況 (PDF)

(公財) 日本学校保健会 児童生徒の健康管理・健康づくり推進委員会
 保健の授業に関する動画コンテンツ (授業動画)
<https://www.gakkohoken.jp/health-management-and-health-promotion/>

【参考資料 2】

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業
 児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

	小学校	中学校	高等学校
令和3年度	(保) 思春期の体の変化 (第4学年) (保) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防 (第6学年)	(保) 欲求やストレスへの対処と心の健康 (第1学年) (保) 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 (第2学年)	(保) 生活習慣病などの予防と回復 (がん) (第2学年) (保) 応急手当 (心肺蘇生法) (第1学年)
令和4年度	(保) 健康な生活 (第3学年) (保) 不安や悩みへの対処 (第5学年)	(保) 応急手当の意義と実習 (第2学年) (保) 感染症の予防 (性感染症) (第3学年)	(保) 精神疾患の予防と回復 (第1学年) (保) 生涯の各段階の健康 (結婚生活と健康) (第2学年)
令和5年度	(保) 生活習慣病などの予防 (がん・外部講師の活用) (第2学年) (学) 心の健康 (第6学年)	(保) 生活習慣病などの予防 (第2学年) (学) 性情報への対処 (第2学年)	(保) 現代の感染症とその予防 (第1学年)
令和6年度	(学) 視力と健康 (第5学年)	(保) 健康と環境 (熱中症) (第3学年) (学) 薬物乱用防止 (オーバードーズ) (第3学年)	(保) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 (第1学年)

(公財) 日本学校保健会 児童生徒の健康管理・健康づくり推進委員会
 保健の授業に関する動画コンテンツ (授業動画)
<https://www.gakkohoken.jp/health-management-and-health-promotion/>

【参考資料 3】

4 内容のまとまりごとの評価規準の作成手順

(1) 「内容のまとまり」と「評価の観点」との関係を確認する。

- ① 単元とは、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有機的なまとまりのことである。「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び 必要な方策等について（答申）平成 28 年 12 月 21 日 中央教育審議会」

「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

【参考資料 1】

「内容のまとまり=「球技」における「単元」の例

体育分野 第1学年及び第2学年 「内容のまとまり」	
A 体づくり運動	ア ゴール型
B 器械運動	・バスケットボール
C 陸上競技	・サッカー
D 水泳	・ハンドボール etc...
E 球技	イ ネット型
F 武道	・バドミントン
G ダンス	・ソフトテニス
H 体育理論	・卓球 etc...
(1) 運動やスポーツの多様性	ウ ベースボール型
(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	・野球
	・ソフトボール
	・キックベースボール etc...

【図 7】

- 設定した評価規準に照らして、生徒が「おおむね満足できる」状況（B）に達しているかを判断し、評価の結果を指導に活用するようにする。
- 「おおむね満足できる」状況（B）に達しておらず、「努力を要する」状況（C）と判断される生徒への指導の手だて（生徒個人に応じた助言や具体例の提示など）を準備したり、行ったりすることが大切である。
- 「十分満足できる」状況（A）を具体的な姿としてイメージすることも大切である。

(2) 観点別の学習状況評価における生徒の姿

例 第2時 「思考・判断・表現①」

生活習慣病の予防における事例や情報などについて、原則や概念を基に整理したり、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立て

- ・事例から読み取れる具体的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 1 1】

(3) 実際の記述例

～生徒①ワークシートの記述～

- ・虫歯や歯周病等を予防するため、食後に歯磨きを行い、口の中を清潔にする。
- ・様々な病気にならないために、喫煙やお酒の飲みすぎに気を付ける。

～生徒②ワークシートの記述～

- ・歯周病等が様々な生活習慣の原因となることもあるので、日々の歯磨き習慣や、定期的な歯科検診により、口の中を清潔に保つ。
- ・喫煙やお酒の飲みすぎは、動脈硬化につながり、心臓病や脳卒中を引き起こすこともあるので、気を付ける。また、家族がお酒を飲みすぎないように授業で学んだことを伝えていく。

【図 1 2】

(4) 観点別の学習状況の評価

「十分満足できる」状況 (A) と判断するポイント

①「知識・技能」

- ・具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている。
- ・他の学習や生活の場面でも活用できる概念を理解している。

②「思考・判断・表現」

- ・自分たちの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。
- ・学習したことをそれぞれの場面にあてはめるときに、改善点や根拠を挙げるなどして、それらを説明している。

③「主体的に学習に取り組む態度」

- ・学習した概念的な知識と自分たちの生活を結びつけ、試行錯誤して自らの学習を調整しながら、粘り強く自主的に取り組んでいる。

【図 1 3】

(5) 観点ごとに総括して評価する。

- ・評価機会を数値または評価結果の回数をもとに総括し、正しく生徒を評価すること。

(例) 評価結果のA、B、Cの数を基に総括する。

		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 1 4】

6 現代的な健康課題と体育・健康に関する指導

(1) 現代的な健康課題

- ① 性や薬物等に関する情報の入手
- ② 栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病。
- ③ 食物アレルギー等の健康課題。
- ④ 東日本大震災や平成 28 年熊本地震をはじめとする様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い、子供を取り巻く安全に関する環境。

※上記①～④の課題を乗り越えるために生徒に以下を育むことを目指す。

必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を子供たち一人一人に育むこと

(2) 体育・健康に関する指導

- ・小学校学習指導要領(平成 29 年告示) 第 1 章 総則には、以下のように書かれている。

(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。

① 性に関する指導において

- ・妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を取り扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとする。

中学校学習指導要領（平成 29 年告示）より抜粋

→指導にあたり以下の 3 つを重視する。

- ★発達の段階を踏まえること。
- ★学校全体で共通理解を図ること。
- ★保護者の理解を得ること。

② がん教育について

- ・がん教育の目標

がん教育の目標

① がんについて正しく理解することができるようにする

がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について関心をもち、正しい知識を身に付け、適切に対処できる実践力を育成する。また、がんを通じて様々な病気についても理解を深め、健康の保持増進に資する。

② 健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする

がんについて学ぶことや、がんと向き合う人々と触れ合うことを通じて、自他の健康と命の大切さに気付き、自己の在り方や生き方を考え、共に生きる社会づくりを目指す態度を育成する。

* 学校におけるがん教育の在り方について（報告）文部科学省（H27.3）

【図 1 5】

→各発達段階における内容の取扱いに注意しながら授業で扱うこと。

- ・指導にあたっての参考資料

がん教育に関する教材・ガイドライン

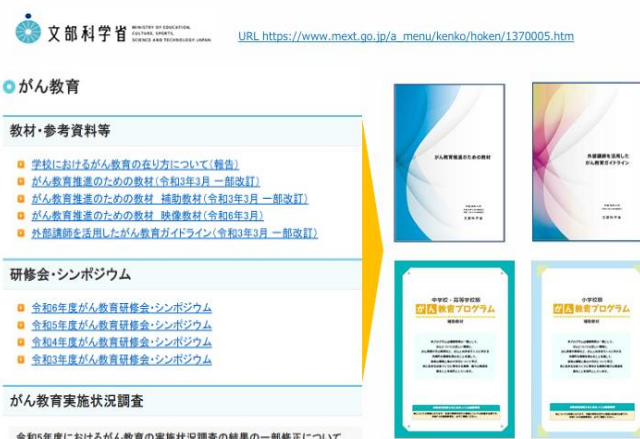


がん教育推進のための教材（令和3年3月 一部改訂）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1369992.htm

【図 1 6】

- ・ホームページ

文部科学省ホームページ（がん教育）



【図 1 7】