

高等学校 保健体育科（保健）

1 改訂の趣旨及び要点

改訂の基本的な考え方

- ・育成を目指す資質・能力を明確にし、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、**資質・能力の三つの柱**に対応した目標、内容に改善を図る。
- ・現代的な健康課題の解決に関わる内容、ライフステージにおける健康の保持増進や回復に関わる内容、人々の健康を支える環境づくりに関する内容及び心肺蘇生法等の**応急手当の技能**に関する内容等の充実を図る。
- ・心身の健康の保持増進や回復とスポーツとの関連等の内容等について改善を図る。

目標の改善

保健体育科（保健）で育成を目指す資質・能力を三つの柱で整理しています。

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が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・能力を次のとおり育成する。

保健の見方・考え方	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。
知識・技能の習得	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。
思考力・判断力・表現力等の育成	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、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
学びに向かう力・人間性等の涵養	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

学習内容の改善・充実

◆個人及び社会生活における健康課題を解決することを重視する観点から、精神疾患やがんを含めた生活習慣病などの現代的な健康課題の解決に関わる内容、応急手当の技能を含めた安全な社会生活に関する内容、ライフステージにおける健康の保持増進や回復に関わる内容、人々の健康を支える環境づくりに関する内容等を充実

内容の取扱い 等

現代社会と健康	安全な社会生活	生涯を通じる健康	健康を支える環境づくり
生活習慣病などの予防と回復に がんを取り上げる とともに、 精神と健康の内容を改善し、精神疾患の予防と回復の内容を新しく示し 、より現代における健康課題に対応することとした。 薬物については、 麻薬、覚醒剤、大麻等 を取り扱う。また、 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 。	「安全な社会生活」については、小学校、中学校の系統性及び安全に関する指導を重視する観点から、 新たに示すこととした。心肺蘇生法等の応急手当についての技能の内容を明確にした。 二輪車や自動車を中心に取り上げる。 ※「知識 及び 技能」で評価を行う	思春期と健康、結婚生活と健康及び、加齢と健康を取り扱う。責任感を涵養することや、異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処について扱う。	廃棄物の処理と健康について扱う。 健康に関する環境づくりと社会参加に関する内容を新たに位置付けた。

◆指導の工夫

- 内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問を工夫する。
- 教材・教具を活用する。
- 実習、実験、課題学習などを取り入れる。
※内容について仮説を設定し、実証的な問題解決を自ら行う活動を重視すること。
※科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすること。
- 保健・医療機関等の参画を推進すること。
- 必要に応じて、養護教諭や栄養教諭などの連携・協力を推進すること。
- 「体育」と「保健」の相互の関連が図られるよう、それぞれの学習成果の関連が実感できるよう留意する。

2 高等学校保健体育科（保健）における授業づくりのポイント

ポイント①：主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善

保健体育科（保健）では「保健の見方・考え方」を働かせながら、健康・安全に関する基礎的・基本的な内容を生徒が体系的に学習することにより、健康課題を認識し、これを科学的に思考・判断し、適切に対処できるようにすることをねらいとしており、生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培うものである。

したがって、「保健」の指導に当たっては、健康課題を解決する学習活動を重視して、思考力、判断力、表現力等を育成していくとともに、「保健」で身に付けた知識及び技能を生かすことができるように健康に関する関心や意欲を高めることが重要となる。生徒や学校の実態、指導の内容に応じて、次のような「主体的な学び」「対話的な学び」「深い学び」の視点から授業改善を行うことが大切である。

【主体的な学びの視点】＜自他の健康の保持増進や回復をめざした主体的な学習を重視する観点＞

健康の大切さに気付き、健康課題の解決に向けて見通しを持ち、課題解決的な学習に意欲的に取り組むこと、学習を振り返り、学びの過程で習得された健康に関する知識・技能や考え方の成果を確認する。

例) ・自分と結び付ける ・興味や関心を高める ・粘り強く取り組む ・見通しを持つ ・振り返って次へつなげる

【対話的な学びの視点】＜自他の健康の保持増進や回復をめざした共同的な学習を重視する観点＞

言語活動を重視し、健康課題について共通理解したり、健康情報を仲間と共有したりすること、健康課題の解決に向けて、仲間と多様な意見を出し合ったり相談し合ったりしながら適切に考えること、健康に関する考えや提案を相手の立場を考えて伝え合ったり、健康に関する話合いを通じて、仲間の学びや取り組みに対する良さを認め、自己の健康の保持増進や回復に生かす。

例) ・互いの考えを比較する ・多様な情報を収集する ・思考を表現に置き換える
・先哲の考え方を手掛かりとする ・共に考えを創り上げる ・協働して課題解決する

【深い学びの視点】＜現代的な健康課題に関する課題解決的な学習を重視する観点＞

健康に関する身近な生活やそれを取り巻く社会環境の状況から自他の健康課題に気付き、健康に関する情報を収集、批判的に吟味し、健康課題の解決に役立つ情報を選択すること、選択した健康情報や取得した知識や技能を活用して、疾病等のリスクを減らしたり、生活の質を高めたりする等健康課題の解決方法を考えること、健康課題の解決方法を自他の生活と比較したり、関連付けたりし、適切な意思決定・行動選択に役立てる。

例) ・思考して問い続ける ・知識・技能を習得する ・新たなものを創りあげる ・知識・技能を活用する
・知識・技能を概念化する ・自分の思いや考えと結び付ける ・自分の考えを形成する

ポイント②：個人及び社会生活における課題や情報との関連を図った課題解決的な学習の充実を図る

学習指導要領解説の各単元の「思考力、判断力、表現力等」には、「＜例示＞」がある。これらすべてを授業で行う必要はなく、また、縛られないようにすることが重要である。この例示には項目全体を示すもの（課題を発見する例示）、内容に踏み込んでいるもの（課題を解決する例示）、表現に関する例示がしてある。生徒がどのような場面で課題を発見し、自分事として捉え、それを表現していくことで自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりをめざし、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うことができる学習活動を主体的に取り組むようにさせることが大切である。

【保健体育科（保健）の学習過程の参考例】

①課題の発見	②知識及び技能の活用	③課題解決に向けて	④活動の評価	⑤自分事として捉え表現
自他生活の中にある健康課題を、既存の知識及び技能を基に見付け、健康課題を設定する	健康の保持増進や回復についての知識及び技能を用いて、インターネットや資料で調べたり、話し合ったり、比較し合ったりする	調べたことを共有し合い、自分に足りなかったものや、他の意見を自分に取り入れて、どうしたら課題が解決するかを考える	同じ課題を持った他と交流することにより、解決方法を実践したり、結果を発表したりして、改善策を検討する	・実際に自分の生活で課題に出会ったときに対処できたり、ふと気が付いたりすることができる ・自分の言葉で表現することにより、考えを形成していく
＜自分と結びつける＞	＜対話的＞ ＜協働的＞ ＜言語活動の充実＞			＜深い学びの形成＞

* 上記に示す学習過程は例示であり、上例に限定されるものではない

3 高等学校保健体育科（保健）実践事例

単元（題材）の流れ

	主な学習内容	学習過程
第1時	○事故の現状と発生要因 ・事故は身の回りで発生していること、人的要因・環境要因が関連していることを理解する	<p>知識や技能の習得</p> <p>日常生活での課題発見 社会生活への課題発見</p> <p>知識や技能の活用</p> <p>解決方法を知る 検討と計画</p> <p>実践活動の評価・改善 課題解決に向けた活動</p>
第2時	○安全な社会の形成 ・災害が起こった時、個人の取り組み・地域の連携が必要なことを理解する	
第3時	○交通安全 ・交通環境の整備や法的責任について理解する	
第4時	○応急手当の意義 ・傷病者への自分のかかり方を理解する ・社会環境整備の必要性を理解する	
第5時	○日常的な応急手当 ・日常生活で起こる傷害等へ対処できるように、実習を通して理解する ・応急手当ができるようにする	
第6時 (本時)	○心肺蘇生法 ・心肺蘇生法ができるようにする	

深い学びを実現するためのポイント

個人及び社会生活について総合的に考える

- ・相手の動きを見て、自分の動きに取り入れる ・自分の動きへのアドバイスをもらう
- ・今の自分は、今の社会ではどんな立場や状況であるのかが考えられる
- ＊「あの動きなら真似できそうだ」「自分の体で起こっていることはこういうことなんだ」と思える場面を作る

※どういう授業を計画しておくのか
どんな声かけをするのか を考える
どういう工夫・しかけをしていくのか

目的や状況に応じて他者に伝える力を養う

- ・ペアやグループの考えや技能等に足りないものに気づいたり、お互いに指摘し合ったりする場面がある
- ・他のペアの考えや、動き、成果物を比較することができるような発表場面がある
- ・ペアやグループで一緒に考え、他の仲間と共にやってみる
- ・考えたことをワークシートに書き込み、自分の考えを文字にする

自分事として捉える

- ・今までに学んだことのないことを調べて〈話し合い等〉、表現することができる
- ・ペアやグループで考えたことに取り組み、実際に体現することで、自分の考えをより良いものに変化させる
《声かけや問いの例》
○自分が出血を伴うけがをした時の対処法は何か ○相手の体で起こっていることは何か
○その情報を選択したことで自分にできることは何か ○健康課題に対して自分ができるとは何か
- ・普段やクラブ活動でけがをしてしまった時、より意識的に応急手当できるような知識を習得できる
- ・既習の知識や技能を用いて、自分の課題に対する解決法を知ることができる

これらを通じて

深い学び〈現代的な健康課題に関する課題解決的な学習を重視する観点〉の形成

本時の指導計画

- 科目・学年 保健・第1学年
- 単元(題材)名 安全な社会生活(イ) 応急手当
- 単元(題材)の目標

○適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できることや応急手当には正しい手順や方法があること、また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解し、心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うことができる。

○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方法を考え、それらを表現できる。

■本時の目標

- ・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できることを理解する。【知識及び技能】
- ・応急手当には、正しい手順や方法があることを理解し積極的に実践することができる。【知識及び技能】
- ・事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用できる。【思考力、判断力、表現力等】

■学習の流れ (6時間目/全6時間)

学習活動	指導上の留意事項
<ul style="list-style-type: none"> ○学習の場の設定を行う。 ・班毎に整列する、挨拶、点呼 ○前回の振り返りを行う。 ・応急手当の重要性について ・応急手当の手順について 	<ul style="list-style-type: none"> ○事前に班を組んでおく。 ・欠席者の把握、班が組めるか確認 ○どういった応急手当があったか振り返らせる。 ・救助が必要なのはどのような場面か考えさせる ・どういった手順で応急手当をすべきか考えさせる
<p>人命救助の方法を身に付けよう</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○本時のテーマを理解する。 ○胸骨圧迫のポイントを知る。 個人 ・班毎にリトルアンを1台持っていき、指定された場所へ移動する。 ・胸骨圧迫のポイントを理解する。 ・AED使用に関してのポイントを確認する。 ○胸骨圧迫を実践する。 個人→グループ ・班でペアや6人組になる。 ・ペア同士でポイントを意識して出来ているかをチェックし教え合う。 ・疑問に思う点をワークシートに記入する。 ○心肺蘇生法を行う。 グループ ・一連の流れを見て班ごとに実践する。 ・複数人数で対処する。 ・日常的な応急手当についても実践する。 ・他のペアがやっているのを見て、感じたことや考えたことをワークシートに記入する。 ○片付けをする。 ○本時の振り返りをする。 ○怪我等の有無の確認、挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ○スクリーンにテーマを出し、課題を共有する。 ・班毎に分かれて胸骨圧迫の実践→応急手当・心配蘇生法を一連の流れで実践という流れを確認させる。 ○胸骨圧迫のポイントを確認させる。 1. 強く、速く、絶え間なく行う 2. 肘を真っ直ぐに伸ばす 3. 5cm沈み込むように押す 4. 1分間で100回のペースで30回行う 5. AED使用のポイントを確認する ○胸骨圧迫を実践させる。 ・ペアを組ませポイントを意識して出来ているかをチェックさせる。 ・ペア等の動きを見て、アドバイスできるところを探すよう声掛けする。 「○○さんの肘が曲がっているから、伸ばしたほうが力が入りやすいよ。」 「手のひらの、どの部分で胸骨圧迫すると効率的かな。」 「実践してみて難しいと感じた部分をワークシートに記入しよう。」 ○一連の流れで実践させる。 ・1つの班を指名し、その班の周りに集合させデモンストレーションを行わせる。その際、スクリーンには復習で示した手順を示しておく。 ・救助者、AED係、119番通報係に役割分担させ、実践をさせる。必ず1人1回は救助者を行うように指示する。 ・ペア等へ感じたことを伝えたり、ワークシートに気付きを書いたりさせる。 「うまくいったところと、逆にうまくいかなかったところを書き出そう。」 ○本時の振り返り ・日常生活で目の当たりにすることは少ないかもしれないが、遭遇すれば積極的に人命救助を行うように促す。