

# 指導資料

# 保健体育 第44号

鹿児島県総合教育センター  
令和元年10月発行

対象  
校種

中学校 義務教育学校  
特別支援学校

## 予防・回復・保持増進を目指した保健学習 － 1 単位時間の学習過程の工夫を通して－

保健体育科における保健分野の目標の「生涯を通じて健康の保持増進を目指すこと」に視点を置き、明るく豊かな生活を営むための資質・能力を育成する問題解決的な学習の在り方や指導法の工夫について提案する。

### 1 健康の保持増進を目指す問題解決的な学習について



#### 今の授業に満足ですか！？

#### あなたの課題解決に向けてのポイントは 健康への道標！



保健分野で学習する内容は、生徒が現在及び将来にわたって生活を豊かにするために必要なことばかりです。これからは、生徒が学習した結果として、生活に生かす実践力や生かそうとする意欲・態度を身に付けることをねらいとした授業づくりが求められています。

中学校学習指導要領解説保健体育編保健分野において、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が示されている。また、個人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、「**健康な生活と疾病の予防**」の内容が**学年毎**に配当されている。

図1に示す各学年の学習内容の「(1)-(7)健康の成り立ちと疾病の発生要因」では、新たに**疾病の回復**についても取り扱うことになっている。また、「(2)心身の機能の発達と心の健康」、「(3)傷害の防止」の内容には、技能に関する内容が示されており、実習を通して、基本的な技能を身に付けさせるようにすることが必要である。

#### 【内容（知識・知識及び技能）】

- (1) 健康な生活と疾病の予防（知識）
- (2) 心身の機能の発達と心の健康  
〔第1学年〕（知識及び技能）
- (3) 傷害の防止〔第2学年〕（知識及び技能）
- (4) 健康と環境〔第3学年〕（知識）



「技能」の内容は従前の内容に加えて、明確に示されています。また、「がんの予防」は(1)-(4)で取り扱います。

- 〔第1学年〕
- (7) 健康の成り立ちと疾病の発生要因
- (1) 生活習慣と健康
- 〔第2学年〕
- (ウ) 生活習慣病などの予防
- (I) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
- 〔第3学年〕
- (オ) 感染症の予防
- (カ) 個人の健康を守る社会の取組

図1 各学年の学習内容

## 2 多様な学習方法

保健学習における「主体的・対話的で深い学び」を目指した授業づくりにおいて留意す

べき点の一つとして、表1に示す多様な学習方法と特性・ねらい等の例を参考に、学習内容に応じた様々な学習方法の活用を検討することが挙げられる。

表1 多様な学習方法と特性・ねらい等の例

学習方法	特性・ねらい	健康課題やその解決方法に関する具体的な活動	期待される資質・能力等の育成	主な内容例
ブレインストーミング		様々なアイデアや意見を出し合い、新たな知識の獲得や思考の広がりを目指す	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識及び技能の習得</li> <li>思考力、判断力、表現力等の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 [(1)-(I)]</li> <li>欲求やストレスへの対処と心の健康 [(2)-(I)]</li> </ul>
実験		仮説を設定し、これを検証したり、解決したりする	<ul style="list-style-type: none"> <li>思考力、判断力、表現力等の育成</li> <li>主体的に学習に取り組む態度の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体環境に対する適応能力・至適範囲 [(4)-(7)]</li> <li>飲料水や空気の衛生的管理 [(4)-(i)]</li> </ul>
実習		実物等を用いて体を動かす	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識及び技能の習得</li> <li>思考力、判断力、表現力等の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>欲求やストレスへの対処と心の健康 [(2)-(I)]</li> <li>応急手当 [(3)-(I)]</li> </ul>
事例などを用いた活動		日常生活で起こりやすい場面を設定し、そのときの心理状態や対処法の仕方等を考える	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識及び技能の習得</li> <li>思考力、判断力、表現力等の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の成り立ちと疾病の発生要因 [(1)-(7)]</li> <li>精神機能の発達と自己形成 [(2)-(9)]</li> </ul>
インターネット、図書、視聴覚教材の活用		コンピュータや図書館等を利用して、情報を収集する	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識及び技能の習得</li> <li>主体的に学習に取り組む態度の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染症の予防 [(1)-(i)]</li> <li>自然災害による傷害の防止 [(3)-(9)]</li> </ul>
フィールドワーク		実情を見に行ったり、課題解決に必要な情報に詳しい人に質問したりする	<ul style="list-style-type: none"> <li>思考力、判断力、表現力等の育成</li> <li>主体的に学習に取り組む態度の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣と健康 [(1)-(i)]</li> <li>生活に伴う廃棄物の衛生的管理 [(4)-(9)]</li> </ul>
ロールプレイング		健康課題に直面する場面を設定し、当事者の心理状態や対処の仕方等を疑似体験する	<ul style="list-style-type: none"> <li>思考力、判断力、表現力等の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>応急手当 [(3)-(I)]</li> <li>喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 [(1)-(I)]</li> </ul>
連携・協力		専門的な機関や人材を活用して情報を収集する	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識及び技能の習得</li> <li>思考力、判断力、表現力等の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人の健康を守る社会の取組 [(1)-(か)]</li> </ul>

### 【内容（知識・知識及び技能）】

- |   |   |
|---|---|
| <p>(1) 健康な生活と疾病の予防（知識）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(ア) 健康の成り立ちと疾病の発生要因</li> <li>(イ) 生活習慣と健康</li> <li>(ウ) 生活習慣病などの予防</li> <li>(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</li> <li>(オ) 感染症の予防</li> <li>(カ) 個人の健康を守る社会の取組</li> </ul> <p>(2) 心身の機能の発達と心の健康（知識及び技能）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(ア) 身体機能の発達</li> <li>(イ) 生殖に関わる機能の成熟</li> <li>(ウ) 精神機能の発達と自己形成</li> <li>(エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康</li> </ul> | <p>(3) 傷害の防止（知識及び技能）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(ア) 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因</li> <li>(イ) 交通事故などによる傷害の防止</li> <li>(ウ) 自然災害による傷害の防止</li> <li>(エ) 応急手当</li> </ul> <p>(4) 健康と生活（知識）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(ア) 身体環境に対する適応能力・至適範囲</li> <li>(イ) 飲料水や空気の衛生的管理</li> <li>(ウ) 生活に伴う廃棄物の衛生的管理</li> </ul> |
|---|---|



### 3 保健分野における基本的な学習過程の例



#### 【(3) 傷害の防止：第2学年】

(1) 指導区分 4 / 4

(2) ねらい


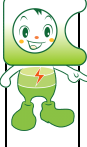

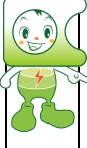
ア 応急手当の意義を理解し、傷害の状態に応じた適切な判断や手当の方法について理解することができる。(知識及び技能)

イ 傷害の状態に応じた適切な手当の方法を身に付けることができる。(知識及び技能)

ウ 傷害の防止に関わる事象や情報から課題を発見し、悪化を防止したりする方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。(思考力・判断力・表現力等)

(3) 本時の学習過程

※学習課題設定の視点、振り返りの視点については、次頁参照

	主な学習活動	時間	課題解決学習を目指す各場面の視点等
導入	<p>1 運動中に事故(傷害)が発生した場面を想定して、その場面に対してどのような応急手当が必要か数名の生徒によるロールプレイングで確認する。</p> <p>2 既習の知識を基に、想定される傷害の状況に応じて必要な応急手当の手法をブレインストーミング等を活用して挙げる。</p> <p>3 学習課題を把握する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>切り傷や捻挫の傷害が発生したときの手当では、どのようなことに留意すればよいだろうか。</p> </div>	 15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>最初に学習方法の一つ、ロールプレイングを活用すると、今日の学習内容に気付きやすくなります。</li> <li>ここでは、既習の知識を出し合って確認させたり、過去の学習を想起させたりするとよいです。</li> <li>この授業の学習課題は後頁に示した「課題の内容が生徒の日常生活や経験と深く結び付いているもの〔視点1〕」です。</li> </ul>
展開	<p>4 傷害に応じた応急手当(包帯法)の種類とその手当の方法について確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>止血法(直接圧迫・間接圧迫)</li> <li>捻挫 R: rest(安静) I: ice(冷却) C: compression(圧迫) E: elevation(拳上)</li> </ul> <p>5 ペア毎に止血法と捻挫の対応について包帯法を用いて実習を行う。</p>	 25分	<ul style="list-style-type: none"> <li>実習を行うときは、方法の確認を行うことはもちろんですが、用語の習得を図ることも大切です。</li> <li>実習を行う際は、実習の内容に応じて、グループ、ペアなどの学習形態に留意することが必要です。</li> <li>つまずいている生徒に対する教師の指導のチャンスです。</li> </ul>
終末	<p>6 本時のまとめを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>包帯(三角巾)は傷口や患部を避けて結び目をつくる。</li> <li>捻挫は冷却できるものを早急に準備できるように他者との連携を図る。等</li> </ul> <p>7 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>新たに理解したことは何か、他に身に付けたい手当は何かについて学習カードに記入する。</li> <li>グループ、全体で発表し合い、他者の意見を共有する。</li> </ul> <p>8 次時の確認をする。</p> 	 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習の最後には必ず、学習課題に照らし合わせてまとめをすることが大事です。</li> <li>振り返りの視点について、この授業では、視点1と視点2を使って新たな知識の習得と次時へのつながりをもたせるようにしました。</li> <li>視点3については、応急手当を日常生活に生かすだけでなく、応急手当を必要としない安全対策に向けての振り返りをする方がよいです。</li> </ul>

## 4 学習課題の設定

学習課題の設定については、右記の視点1から視点3を参考にして健康課題に気づき発見できるようにすることが大切である。また、生徒がこれまでの実生活を想起し、学習に取り組む必然性があるかどうかを吟味しながら、その中から「なぜ」「どうして」という思考を促し、「もっと知りたい」などの意欲につながる課題を設定する必要がある。

## 5 学習の振り返り

学習の終末段階においては、生徒が学習課題に対するまとめを行い、学習を通して理解したことや新たに分かったことなどについて、学習を振り返り、自己の学習状況や考えの変化などを見つめ直す時間に行うことが大切である。また、学習の結果と実生活を関連させてどのように生かすことができるかなど、学んだ知識を整理させ、それを活用して生活改善につなげる態度を目指す振り返りにしなければならない。そのためには、右記に挙げる視点で「振り返り」を行うと有効である。

## 6 まとめ

小学校から高等学校における保健学習の内容は、実生活と密接に関わっており、発達の段階に応じてその内容が整理されていることから、中学校の保健学習においては、生徒一人一人の生活環境や生活のリズム、健康課題に関する情報の習得状況を踏まえて授業づくりを構築していく必要がある。

一単位時間の授業づくりにおいては、様々な学習方法の特性を踏まえ、目的、必要な時間等を考慮した上で、最良な方法を選択することが必要である。また、複数の方法を組み合わせることも効果的である。例えば、ロールプレイングの前後にブレインストーミングや発問を組み合わせたり、インターネットによる調べ学習の後に情報整理のためのグ

### 【学習課題設定の視点】じゃっど！



#### 〔視点1〕

「課題」の内容が生徒の日常生活や経験と深く結び付いているもの

#### 〔視点2〕

「課題」に対する答えが明確で、生徒の予想が正しいか調査・分析する手立てがあるもの

#### 〔視点3〕

課題解決に向けた生徒の予想が思いがけない結果になるもの

### 【振り返りの視点】じゃっど！



#### 〔視点1〕学習を振り返らせるもの

- ・「何が分かったか（既習の知識）」
- ・「新たに分かったことは何か」
- ・「どうしたら分かったか」

#### 〔視点2〕次の学習へ意識をつなぐもの

- ・「更に知りたいこと、調べたいことはないか」

#### 〔視点3〕行動変容を促すもの

- ・「実生活の改善点は何か」
- ・「実生活にどのように生かすか」

ループワークを設けたりすることも考えられる。前頁の学習過程を参考に、計画的・継続的に授業を展開し、振り返りにおいては実生活との結びつきを意識した場面を設定していくことで、主体的な学びへの変容につながり、実生活に生かそうとする意欲や態度の高まりが期待できる。



#### ー引用・参考文献ー

- 森良一著「中学校・高等学校保健科教育法」平成28年、東洋館出版
- 文部科学省「改訂『生きる力』を育む小学校保健教育の手引」平成31年3月
- 文部科学省「小学校学習指導要領解説体育編」平成29年7月、東洋館出版社
- 文部科学省「中学校学習指導要領解説保健体育編」平成29年7月、東山書房

(教職研修課 永里 護)