

体育、保健体育

体育科、保健体育科の目標は、体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その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実現するための資質・能力を育成することである。

指導に当たっては、児童生徒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い、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、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、保健体育科の時間はもとより、家庭科、技術・家庭科及び特別活動等においても、それぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることが大切である。また、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が必要である。

【小 学 校】

1 体育科の指導の重点

児童に心と体を一体として捉えさせるために、運動が心と体に様々な効果をもたらすこと、心の健康が運動と密接に関係していること等を、具体的な活動を通して理解させる。また、児童の発達の特性に合った運動の実践を通して、基礎的な身体能力を身に付け、運動の楽しさや喜びを味わわせ、生涯にわたり学習する基盤が培われるようにする。さらに、運動領域と保健領域を一層関連付けて取り上げ、児童の健康・安全についての理解をより深め、学習したことを家庭で生かすなど、進んで健康の保持増進と体力の向上を図ろうとする実践力を育てる。

(1) 体づくり運動系を充実させよう

- ア 体ほぐしの運動（遊び）では、運動（遊び）を通して自己や仲間の心と体に向き合い、心と体に関係し合っていることに気付くとともに、仲間と関わる楽しさを体験し、仲間のよさを認め合うことができるように指導する。また、保健領域「心の健康」に関連して、心と体が深く関わっていることを体験できるよう留意する。
- イ 低学年では多様な動きをつくる運動遊び、中学年では多様な動きをつくる運動を行うことで、体の基本的な動きを培う。高学年での体の動きを高める運動については、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて取り組む。また、体づくり運動以外の領域においても、学習した結果として、より一層の体力の向上を図ることができるようにする。

(2) 発達段階に応じて各運動領域における指導内容の充実を図ろう

- ア 低学年では各運動領域を「〇〇遊び」とし、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことをねらいとした学習を行い、幼児教育との円滑な接続を図るようにする。
- イ 陸上運動系では「走・跳の運動（遊び）」及び「陸上運動」に加え、児童の実態に応じて「投の運動（遊び）」を加えて指導することができる。
- ウ 水泳運動系では中学年の「浮いて進む運動」において、高学年の水泳運動につながるように、クロール等の近代泳法にとらわれず、初歩的な泳ぎを身に付けたり、補助具を用いて泳いだりする経験ができるようにする。
- エ ボール運動系では中学年の「ゴール型ゲーム」において、味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム及び陣地を取り合うゲームを取り扱うものとする。高学年の「ゴール型」はバスケットボール及びサッカーを、「ネット型」はソフトバレーボールを、「ベースボール型」はソフトボールを主として取り扱うものとするが、これらに替えてハンドボール、ラグビー、フットサル等を指導することができる。
- オ 表現運動系では低学年において簡単なフォークダンスを含めて指導することができる。中学年においてフォークダンスを、高学年においてリズムダンスを加えて指導することができる。
- カ オリンピック・パラリンピックに関する指導については、フェアプレイを大切にするなど、児童の発達段階に応じて、運動を通してスポーツの意義や価値等に触れることができるようにする。
- キ 集団行動については、各学年の各領域（保健を除く）において適切に行う。

(3) 心と体の健康を重視した保健領域の学習指導をしよう

- ア 児童の心身の発達段階を踏まえて、身近な生活における健康・安全について基礎的な内容を理解させ、自ら進んで健康で安全な生活を営む能力と態度を育成する。
- イ 健康な生活、体の発育・発達、心の健康、けがの防止や病気の予防について、児童が身近な生活における課題を見付け、グループ活動や実習等を通して解決することにより、健康や安全の大切さに気付くことができるようにする。
- ウ 知識を習得する学習活動を重視するとともに、習得した知識を活用することができるよう身近な日常生活の体験や事例等を題材にした話合いや、けがの手当等の実習、実験、ブレインストーミングを積極的に学習活動へ取り入れる。
- エ 健康な生活を送る資質や能力の基礎を培う観点から、中学校の指導内容につながる系統性のある指導ができるように、毎日の生活の仕方と健康及び病気の予防について指導の充実を図る。

2 主体的・対話的で深い学びを引き出す体育科の学習指導

(1) カリキュラム・マネジメントの視点に基づいた指導計画を立てよう

- ア 運動領域と保健領域の指導内容の関連を踏まえ、体育・健康に関する指導につながる健康安全・体育的行事等との関連について、6年間の見通しをもった年間指導計画を作成する。
- イ 指導計画の作成に当たっては、単元等、内容や時間のまとまりの中で、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、対話によって自分の考え等を広げたり、深めたりする場面、児童が考える場面と教員が教える場面等を効果的に設定し、主体的・対話的で深い学びの実現を図る。
- ウ 障害のある児童への支援や実生活へのつながりを充実する観点から、必要に応じて、地域の人的・物的資源との連携を図り、指導の充実につなげる。

(2) 課題解決に向けた学習を展開しよう

- ア 自ら粘り強く取り組み、考察するとともに学習を振り返り、課題を修正したり、新たな課題を設定したりするなどの主体的な学びを促す。
- イ 児童が他者との対話を通して、自己の思考を広げたり、深めたりするなどの対話的な学びを促す。その際、ICTを活用して記録した動画等を使って、他者に伝えることも考えられる。
- ウ 主体的・対話的な学びの過程を通して、自己の運動や健康についての課題を見付け、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決するなどの深い学びを促す。

(3) 次の学習活動につながる評価をしよう

- ア 評価規準や評価方法を再整理し、児童の運動の様子から、一人一人の到達度やよい点、進歩の状況等を積極的に評価し、その上で、児童への指導や支援を工夫し、指導と評価の一体化を図る。その際、技能に偏らずバランスのとれた分かりやすい評価項目を示す。
- イ 学習活動の中に、児童が学習の過程や結果を振り返るための自己評価や、仲間と関わり合いながら互いの成果を振り返るための相互評価を位置付け、それをもとに学習活動を見直す。また、教員はICTを活用し、個々の児童の学習状況を客観的・継続的に把握する。
- ウ 学習ノートや話合いの場を活用し、児童の自己評価や相互評価を系統的・効果的に進められるように工夫する。

主体的・対話的で深い学びの視点からの工夫・改善（小2 表現リズム遊び）

身に付けさせたい力等

- ・ 軽快なリズムに乗って踊ったり、いろいろな遊園地の乗り物などの特徴を捉えて全身で踊ったりできる。
- ・ 「ゆうえんちへゴー！」の表現リズム遊びの行い方を知り、楽しく踊るための動きを見付けたり、友達の良い動きを見付けたりすることができる。
- ・ 「ゆうえんちへゴー！」の表現リズム遊びに進んで取り組み、だれとでも仲良く踊ったり、場の安全に気を付けたりすることができる。

活動例 〈ゆうえんちへゴー！〉（4時間完了）

- ・ 遊園地のイメージバスケットをつくり、イメージバスケットの乗り物になりきって踊る。
- ・ 遊園地のパレードのイメージを広げ、簡単な話を考えて、踊り、タブレットPCで撮影する。
- ・ 全員でジェットコースター、メリーゴーランド等の動く乗り物のイメージを共有し表現遊びをする。

【中 学 校】

1 保健体育科の指導の重点

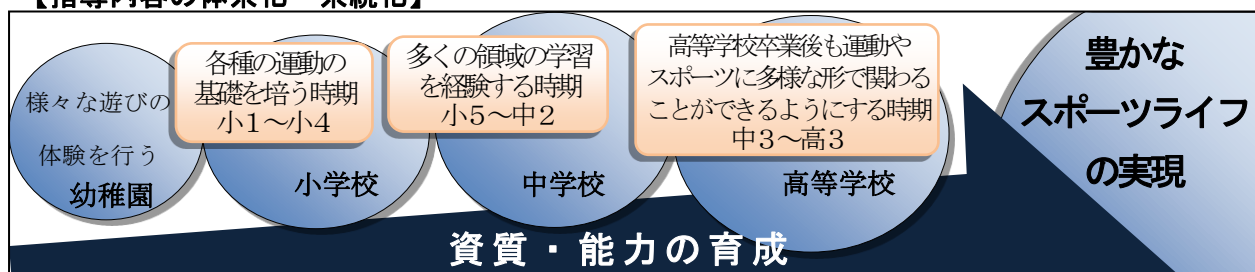
体育分野

運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。競争や協働の経験を通して、公正、協力、責任、参画、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

(1) 系統性を踏まえた指導内容の見直しと、年間指導計画の作成をしよう

小学校段階との接続及び高等学校への見通しを重視し、12年間の系統性を踏まえた指導内容の見直しを図るとともに、3年間の見通しをもった年間指導計画の作成をする。特に各領域における「思考力・判断力・表現力等」及び「学びに向かう力・人間性等」の指導内容の重点化を図る。

【指導内容の体系化・系統化】



(2) 運動やスポーツの多様な楽しみ方の学習や個に応じた指導を充実させよう

ア 体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず運動やスポーツに親しむ資質・能力を育成するため、共生の視点に基づいた各領域における指導の充実や、各学校の実態に応じた生徒による選択種目の履修体制を整えるなどの工夫をする。また、種目に応じた男女共習や、特別な配慮を要する生徒への手だてを講じて、運動・スポーツの様々な楽しみ方を体験することができるようにする。

イ 生徒一人一人が学習内容を確実に身に付けることができるよう、学習内容の習熟の程度に応じた指導、個別指導との連携を踏まえた教員間の協力的な指導等の指導方法や指導体制の工夫改善を通して、個に応じた指導の充実を図る。

(3) 体力の向上を目指そう

運動やスポーツの習慣化につながるよう、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させる。さらに、「体づくり運動」以外の運動に関する領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。

保健分野

個人生活における健康・安全について理解するとともに基本的な技能を身に付けさせ、健康について自他の課題を発見し、よりよい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い、生涯を通じて明るく豊かな生活を営む態度を養う。

(1) 多様な指導方法を工夫しよう

ア 小学校及び高等学校との系統性ある学習指導に取り組み、必要に応じて養護教諭等との連携・協力を得て指導する。生徒の興味・関心を高めるような内容を取り扱い、思考を深める発問を用意する。また、日常生活に関連が深い教材や教具を使用したり、事例等を用いたディスカッションやブレインストーミング等の授業展開を取り入れたりとすることで、生徒が身近な問題として積極的に学習に取り組めるようにする。

イ 実習や実験を取り入れる際には、技能の習得だけでなくその意義や手順等の指導内容を理解させ、課題解決のための思考力、判断力、表現力等との関連を図る。

(2) 体育分野との相互の関連を図ろう

健康な生活と運動やスポーツとの関わりを深く理解させたり、心と体が密接につながっていることを実感させたりするために、「体づくり運動」や「水泳」等の体育分野の学習と関連付けた保健分野の学習指導を充実させる。

2 主体的・対話的で深い学びを引き出す保健体育科の学習指導

(1) 学びに必要な指導の在り方を工夫しよう

ア 興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、学習内容を考察し、課題の修正や新たな設定ができる指導内容を計画する。特に「見方・考え方」を働かせる学習過程を工夫することによって、より質の高い深い学びにつなげる。また、単元等内容や時間のまとまりを見通しながら、授業改善を行う。

イ 必要な知識及び技能を指導しながら、生徒の思考を深めるために発言や意見交換を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、必要な学習環境を積極的に整備していく。

ウ 障害のある生徒等に対しては、実技の複数教員による指導や個別指導等、学習活動を行う際に生じる個々の生徒の困難さに応じた指導内容や指導方法を工夫する。

(2) 個別最適な学びにつなげる ICT の活用を工夫しよう

ア コンピュータや情報通信ネットワーク等の情報手段を積極的に活用することで、学習の効果を高める。

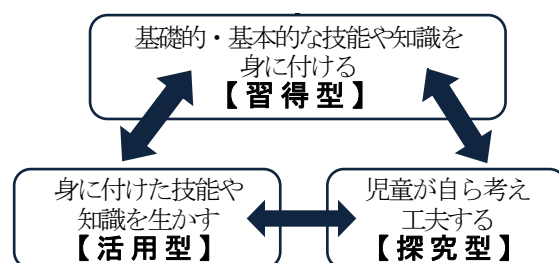
イ 体育分野においては、情報の収集やデータの管理・分析、課題の発見や解決方法の選択、保健分野においては、健康情報の収集、健康課題の発見や解決方法の選択等で活用する。

(3) 言語活動を重視し、コミュニケーション能力や思考力の育成を促そう

練習や作戦、健康について話合う活動を通して、知識を活用して思考する機会や、思考し判断したことを仲間に伝える機会等を適切に設定する。

(4) 具体的な体験を伴う学習の工夫をしよう

習得・活用・探究という学びの過程を通して、試行錯誤を重ねながら思考を深め、運動や健康についてよりよく解決するなどの深い学びを促す。そのために、体育分野と保健分野、保健体育科以外の教科や特別活動等の学習内容を関連付け、家庭や地域にも学習の場を広げて、体験を交えながら学習を深めていけるような工夫をする。



(5) 評価を次の学習活動につなげよう

ア 単元や題材等、内容や時間のまとまりを見通しながら評価の場面や方法を工夫し、評価基準や評価方法を明確に示す。

イ 生徒が学習したことの意義や価値を実感できるよう、生徒のよい点や進歩の状況を積極的に評価し、指導の改善や学習意欲の向上を図る。その上で、生徒への指導や支援を工夫し、指導と評価の一体化を図るようにする。

主体的・対話的で深い学びの視点からの授業の工夫・改善（中2保健「応急手当の意義と実際」）

身に付けさせたい力等

- ・ 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、心肺蘇生法等を行うこと。
- ・ 傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。
- ・ 応急手当の意義、応急手当の実際についての学習に自主的に取り組もうとすること。

活動例

- ・ クラウドに保存された心肺蘇生法の動画を確認し、各自が課題を把握した上で実習する。
- ・ グループで実習の様子を撮影し、模範動画と仲間の動きを比較してアドバイスする。
- ・ クラウド内に保存された自己評価シート等を開き、振り返りを記入し保存する。