

保健体育科(各教科の概要・授業案)

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2018-02-07 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.14945/00024633

保健体育科

<研究主題>

主体性を高める授業過程

<主体性ある人間>

様々な状況や場面において、自己と集団・社会・ものとの関わりを意識しながら、

○自己や集団にとって価値あるものや課題を見付けだす

○自己や集団の取るべき行動を決定し、実践する

○自己や集団の決定や行動を振り返り、評価し、改善する

これらに、継続的に取り組むとともに、自己や集団を高め続けるよう努力する人間

国語

社会

数学

理科

音楽

美術

保健体育

技術

家庭

英語

<教科で育てたい生徒像>

運動を愛好し、健康な身体づくりに取り組む生徒

<教科で身に付けさせたい要素>

〔知識・技能〕【要素A】

- ・運動の技術名称やおこない方、関連して高まる体力等についての知識
- ・心身の健康の保持増進に関する基礎的、基本的な知識
- ・運動の特性に応じた基本的または発展的運動技能
- ・ゲームや練習の中での合理的な動きに関する技能
- ・学習したことを再現できる技能

〔思考力・判断力・表現力・その他の能力〕【要素B】

- ・学習課題を自ら見つけ出す力
- ・学習課題に対し、客観的にめあてとふり返りをおこなう力
- ・学習課題に応じた取り組み方を思考する力
(運動のおこない方、練習方法の選択や工夫、学習計画、安全上の留意点等)
- ・資料を読み取る力
- ・既習事項をふまえた意思決定や行動選択ができる力

〔関心・意欲・態度〕【要素C】

- ・運動の特性にふれようとする意欲
- ・自ら運動に親しんでいこうとする意欲
- ・健康や安全に対する興味・関心
- ・互いが協調や協力し、よりよく運動する態度
- ・心身の健康を保持増進しようとする態度

<教科テーマ>

生徒が「おもしろい!」と感じる授業作り
～ ストーリー性のある単元開発 ～

○ 教科テーマ設定の理由

本校保健体育科では、教科で育てたい生徒像を「運動を愛好し、健康な身体づくりに取り組む生徒」とし、運動を愛好する心を持ち、主体的に運動する態度の育成をめざし、授業改善を重ねてきた。

育てたい生徒像にせまるには、「運動技能を獲得し、できる喜びを感じる」ことが重要である。これまでは、「運動技能の獲得や向上には、基礎的・基本的な知識や技能、思考力・判断力・表現力、関心・意欲・態度が密接に関連し合うことが重要である」と考え、各要素を設定した。そして、教科テーマを「生徒が『おもしろい!』と思える授業づくり」とし、それに基づいた授業実践をおこなってきました。しかし、「運動がおもしろい」と感じるためには、運動技能のみを向上させればよいというわけではない。運動をおこなうために必要な「健康な身体」があつてこそである。そのために、心身の健康の保持・増進に関する知識や、それをふまえて自分の生活に活用する態度を養う必要がある。そこで、本年度については、保健分野の研究に目を向けるようにした。

保健学習については、事前のアンケート調査から、生徒がその重要性を大変感じていることが判明した。しかしその一方、「教科書を読み進めるだけでつまらない」と答える生徒の割合が非常に多い現状がある。それによって知識の定着がなされているにも関わらず、学習内容の効果がなかなか実感できず、獲得した知識を日常生活で活用する態度へとつながらないという課題を感じている。

保健分野の内容については、ただ単に知識だけを身に付けるのではなく、身に付けた知識をふまえ、思考力や判断力を活用しながら自己の生活についての考えを深めることが重要であると考え。しかし、保健分野は、その学習内容が1時間構成になっていて、各時間の学習が概要で終わってしまうことが多くなりがちである。そこで、サブテーマを「ストーリー性のある単元開発」とし、1時間構成になりがちな学習を、ストーリー性のあるものとなるような単元開発をおこなっていく。

本研究を通し、生徒が授業で学習したことと日常生活のつながりを感じ、健康の保持・増進のために自らが生活習慣を改善していける姿を期待する。

○これまでの取組について

1 研究方法

要素B「学習したことや考えたこと、身に付いたことを説明できる力」の育成をめざし、3年保健分野「生活行動・生活習慣と健康」にて、ストーリー性を意識した単元開発をおこなった。その中で、第1時「健康の成り立ち」の授業実践を試み、授業中の生徒のあらわれや、事後アンケートの結果を分析した。

2 単元計画について

【表1 「生活行動・生活習慣と健康」の単元計画】

時	授業名 ・ 学習活動 ○目標	関連する要素		
		A	B	C
1	〔健康の成り立ち〕 ・年代別の健康問題から、中学生で保健を学ぶ意義を再確認する。 ○健康の保持増進のためには、一人一人の行動を取りまく環境が関係していることに 関心を持つことができる。		○	○
②	〔休養・睡眠と健康〕 ・資料を用いて、睡眠に関するある場面の課題解決について考える。 ○資料を読み取ることで、睡眠に関わる生活習慣を見直し、問題点を見つけ、改善方法 を考えることができる。	○	○	
3	〔食生活と健康〕 ・資料を用いて、食事に関するある場面の課題解決について考える。 ○資料を読み取ることで、食事に関わる生活習慣を見直し、問題点を見つけ、改善方 法を考えることができる。	○	○	
4	〔運動と健康〕 ・資料を用いて、運動に関するある場面の課題解決について考える。 ○資料を読み取ることで、運動に関わる生活習慣を見直し、問題点を見つけ、改善方 法を考えることができる。	○	○	
5	〔生活習慣病とその予防〕 ・前時までの学習内容を活用し、自身の生活習慣の改善策を考える。 ○健康の保持増進のために、どんな行動をするべきか、既習事項をふまえて説明するこ とができる。		○	○

本単元では、特に以下のことを意識して授業を計画した。

- ・生徒の実態から学習課題を導くこと
- ・多様な価値観から自己の行動選択を決定すること
- ・知識中心から思考・判断中心の学習課題を設定すること

3 実際の授業の様子

第1時「健康の成り立ち」は、ガイダンスの授業であるため、これからの保健学習への意欲付けをおこなうことを目的とした。そこで、「健康はどうすれば手に入れることができるか」をテーマとした授業を実施した。その中で、小集団活動等を通し、中学生にとって「睡眠」「食事」「運動」の3つが健康に直結する基本的な生活習慣であることをおさえた。授業の後半には、それら3つの中で、生徒が疑問に思っていることを挙げさせた。生徒から挙げた疑問例を、以下に示す。

<「睡眠」についての疑問>

- ・「十分な睡眠をとる」とは具体的に何時間か
- ・眠るときにどのように寝ればもっとぐっすり眠れるのか

・寝不足と寝過ぎとどちらの方がより健康に害があるのか

<「食事」についての疑問>

- ・朝に飲む飲み物は何がいいのか
- ・栄養調節食品（カロリーメイトなど）は、本当に栄養もあって体に良いのか
- ・1日3食、何時に食べるのが最も健康的か

<「運動」についての疑問>

- ・一日どのくらい運動するのがベストなのか
- ・ストレッチ（柔軟運動）は運動といえるのか、またどの範囲を「運動」と呼ぶのか
- ・運動不足による将来への悪影響

4 成果と課題

(1) 授業中の生徒の様子より

前述のように、本単元第1時の授業において、生徒からは「睡眠」「食事」「運動」に関して、実際の自分の日常生活習慣と照らし合わせながら疑問をもつことができた。

(2) 授業後の感想より

授業後の生徒の感想例を以下に示す。

- ・今日は、健康について考えることができた。健康という目に見えないものを考えたときに考える項目として、すぐたくさん挙がって新たな発見があった。自分のことがあまりよく分かっていないこともわかった。そして、全ての事が健康に関わっていると言っても過言ではないと思う。自分の体のことについてもっと詳しくなりたい。
- ・健康とは、個人では「病気をしないこと」だと思っていました。小グループで健康について考えてみると、いくつかのキーワードが出てきて「食生活」「運動」「睡眠」「免疫力」でした。一番大事なのは「免疫力」です。感染症などと深く関わっていることはわかるのですが、詳しく知らないので自分で調べてみようと思います。

生徒の感想からは、健康に関する内容について疑問や関心をもてた記述が多数見られた。

(3) 授業後のアンケートより

第1時の学習終了後、生徒にアンケートをおこなった。結果を以下に示す。

①自己の健康意識を高めることができたか。 ②現時点で自分の健康課題が明確に言えるか。

はい	いいえ
3 5	5

はい	いいえ
5	3 5

第1時での学習を通し、健康意識を高めることができたが、自分の健康課題については、まだ明確になっていない生徒が多いことが明らかとなった。健康と「睡眠」「食事」「運動」との関連性についての学習は、第2時以降におこなっていくため、やはり健康に関する知識が乏しい状態では、健康意識を高めることはできても、自分自身のことと結びつけて関連付けて考えるまでには至らなかった。

5 今後の展望

本単元では、特に育成したい要素を「学習課題を見つけ、考えたことを伝える力（要素B）」としている。第1時終了時点の段階では、健康に関する学習課題を見つけることや、健康そのものへの意欲付けはできたものと感じている。第1時で扱った「睡眠」「食事」「運動」の視点について学習していくことが、第2時以降の学習になっていく。そのため、第1時で生徒から出た疑問が追究していけるような形になる授業展開をこれから計画していくことで、ストーリー性ある保健学習をめざしていきたい。そして、本単元終了後には、学習したことをふまえ、自己の生活改善について語れる生徒に育つことを期待する。

