

保健の授業づくりをどう考えるか

横浜国立大学教育学部
物部博文

YNU

<https://www.youtube.com/watch?v=gtqFm9s1eII>



児童・生徒が
健康に関する
学習を楽しめ
るには

挑戦できるには

ある小学校の実践を手掛かりにしてみましよう

◇横浜市体力向上推進校
◇横浜市授業力向上推進校

研究紀要

豊かな学び合いを通して、
健康な生き方をつくる子どもの育成をめざして
～6年間を見通した健康科カリキュラムの再構築～




食

体

心

平成27年11月27日
横浜市立宮谷小学校

みやがやっ子
健康ファイル



1ねん	5<み	14ぼん	2ねん	4<み	10ぼん	9年	1冊	10冊
4年	3冊	13冊	5年	5冊	2冊			

名前

み

「健康科の勉強を好きですか」に対する回答傾向

		度数	%	有効%	累積%
有効	1好き	77	47.8	48.4	48.4
	2どちらかといえば、好き	70	43.5	44.0	92.5
	3どちらかといえば、きらい	9	5.6	5.7	98.1
	4きらい	3	1.9	1.9	100.0
	合計	159	98.8	100.0	
欠損値	システム欠損値	2	1.2		
合計		161	100.0		

V.S 保健学習推進委員会の調査66%

設問 1 への理由(記述式)に対する回答傾向

【役立つ】

現在の生活に役立つ(30), 将来の生活に役立つ(15)

【楽しい】

知ることが楽しい(15), 実践が楽しい(11)

【学習形態】

考えや意見を共有する機会が多い(19)

詳しく調べることができる(9)

【知識・理解】

自分自身を理解できる(10), 学習中に新たな発見がある(7)

【課題】

興味なし、おもしろくない(6), 単元による好き嫌いがある(4)

保護者調査結果

「家庭で印象的だったエピソード(自由記述)」への回答傾向

【家庭で生きている】

[食]赤黄緑の食べ物の学習後、献立に何色が多いか話す機会が増えた

[体]基本的な生活習慣が身についた

[心]誕生や育児中の気持ちを子どもに伝えることができた

【調べ学習】

[児童の姿]調べる・発表することを今後に役立ててほしい

[保護者も一緒に学習]一緒に調べたり、教えてもらったりした

【実践的学習】

生活習慣の振り返りを通して自己管理の意識が芽生えていた

【課題】

知識はあるが、自ら実践することや習慣化が難しい

楽しく、ためになる保健教育の具体例を この図をもとに考えてみましょう

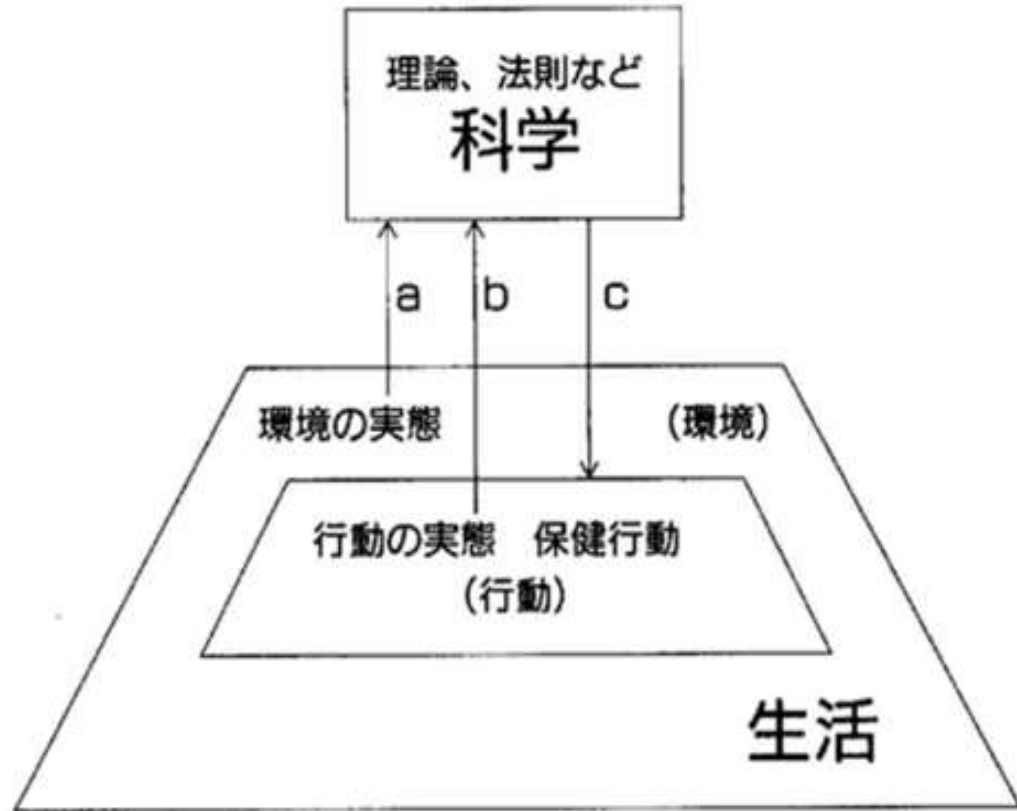


図1 健康教育のUターン構造

- a, b: 児童の実態や環境から一般化する過程
- c: 一般化した事象を生活にあてはまる過程

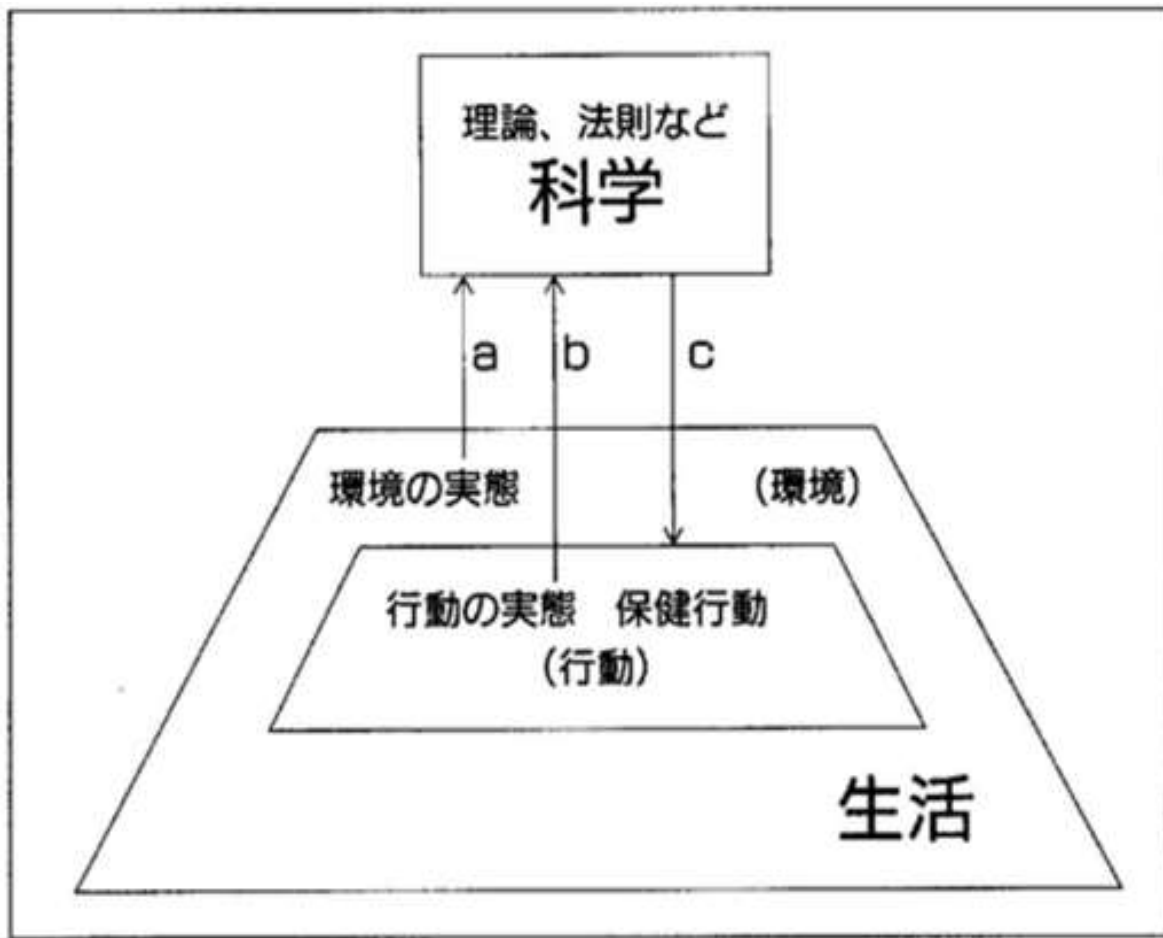


図1 健康教育のUターン構造

cのみだと説教

aやbだと科学中心主義

- ・aやbから科学を通してcへの流れ
- ・児童の実態を検証
- ・生活へのあてはめ

「保健の見方・考え方」を働かせるとは、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。

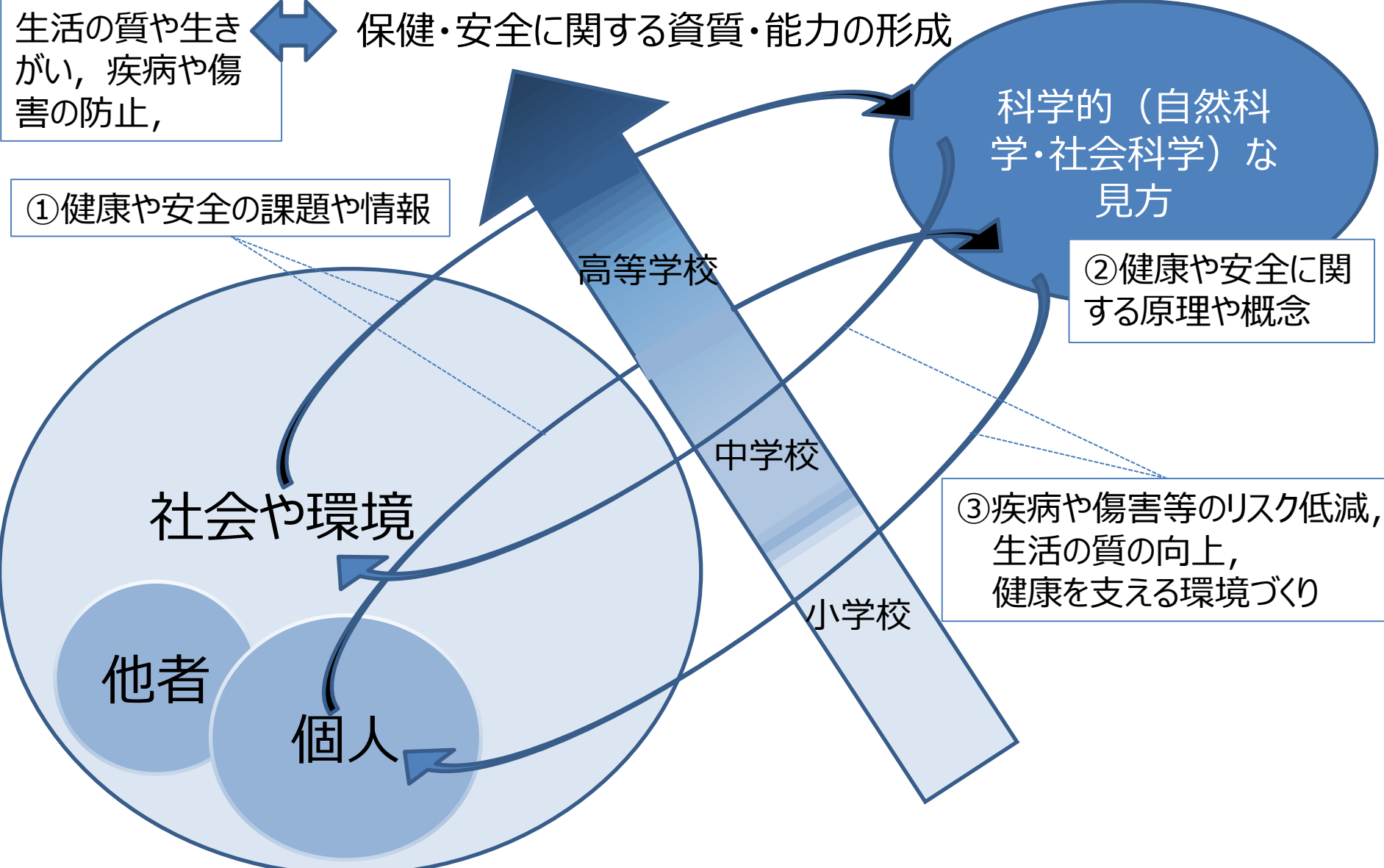
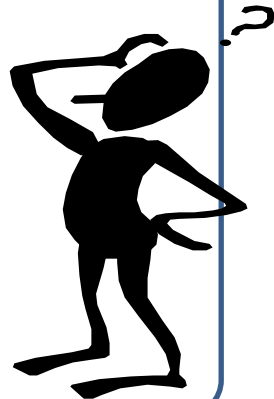


図2 保健の見方・考え方のイメージと2つの学びの深まりの方向性

※①～③への深まりと小学校から高等学校へ至る発育・発達的な深まりの方向性がある。

児童・生徒が面白くて好きと思う保健を目指すには
(関心・意欲を引き出す工夫)



ある教育実習生の授業

10:00
かみ
小

おはよう
旧の生活
は?

【ナカシんの1日】

あ と ぶ	友 だ ら と	カ ー ム ①	お や つ	カ ー ム ②	夕 ほ ん	テ レ ビ ①	お ふ く	テ レ ビ ②	自 学	カ ー ム ③	す い み ん	朝 の し た く
16:00	17:00	18:00	18:30	19:00	19:05	21:00	21:30	22:30	22:40	24:00	27:30	8:00

元気になった!

気分がわるい
フラフラする 体

ねむい
ほろけ

疲れた
きげんがわるい 心

時間

16:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	6:00	8:00
あ と ぶ	お や つ	夕 ほ ん	テ レ ビ	自 学	お ふ く	す い み ん	朝 の し た く

自習 30分
15分
長い? おやつと
こたかん
やるなら5分

児童・生徒が保健の学習を好きになるには

- ・ ねらいにあった多様な学習教材の開発や
学習方法の工夫

グループワーク

ディスカッション

ディベート

ロールプレイング

実験

実習

フィールドワーク

インターネットを活用した調べ学習



心の健康グリッドシート(ディスカッション)

心に悪影響 影響しない 心に好影響

A.晴れた美しい朝、気持ちよく目覚めた。

1...2...3...4... | 5...6 | ...7...8...9...10

E.学校につくと友達が昨日のサッカーでの活躍を褒めてくれた。

1...2...3...4... | 5...6 | ...7...8...9...10

F.担任に呼ばれ、来週の全校朝礼であいさつをすることになった。

1...2...3...4... | 5...6 | ...7...8...9...10

G.帰り道にひそかに憧れていた先輩が自分の友達と手をつないで歩いているのを見てしまった。

1...2...3...4... | 5...6 | ...7...8...9...10

H.サッカーのコーチに間に合った。子どもたちが笑顔で迎えてくれた。

1...2...3...4... | 5...6 | ...7...8...9...10

核になる問題を作成する（良い問題）

例) ゾウは人間と同様に恒温動物で、その体温は36-37°Cに保たれています。では、ゾウを29°Cの室内においたとすると、1日にかく汗の量はどの位だと思いますか。

- ア. 人間よりも多い
- イ. 人間とほぼ同じ
- ウ. 人間よりも少ない
- エ. 全くかかない

良い問題の条件（藤岡による）

- 具体性：「問題」を構成する諸要素が広く深く子どもの経験と結びついていること
- 検証可能性：「問題」に対する答えが存在し、しかもどの予想が正しいか調べる説得性のある手だてが存在すること
- 意外性：子どもの予想と正答との間に何らかのズレがあり、結論が思いがけないものになること
- 予測可能性：その「問題」を学習した結果として、同類の新しい「問題」に対して学習者がより正しい予測ができるようになり、あるいは関連したより多くの「問題」に予想が立てられるようになっていくという効果を問題が有していること

子どものつまづきを学習に・・・

児童・生徒が保健の学習を好きになるには

- ・ ねらいにあった多様な学習教材の開発や
学習方法の工夫

グループワーク
ディスカッション
ディベート
ロールプレイング



児童・生徒が相互に，あるいは教師と児童・生徒が協力しながら主体的に活動できるような学習を展開する

みんなで学ぶと乗り越えられる (発達の最近接領域)

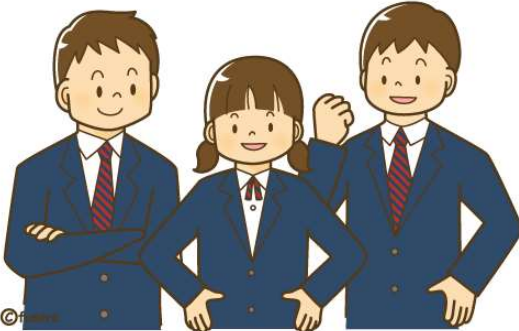
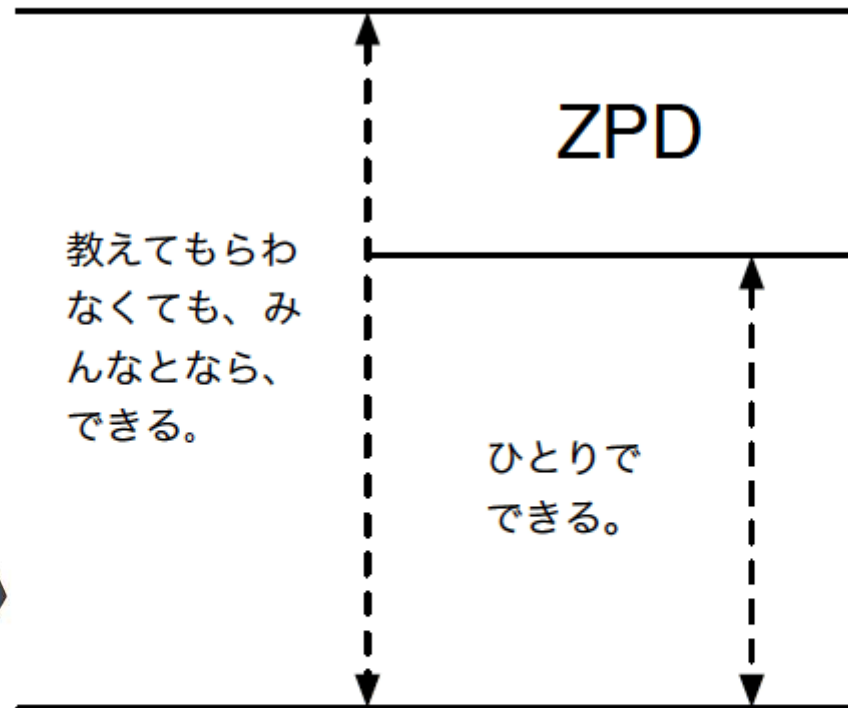
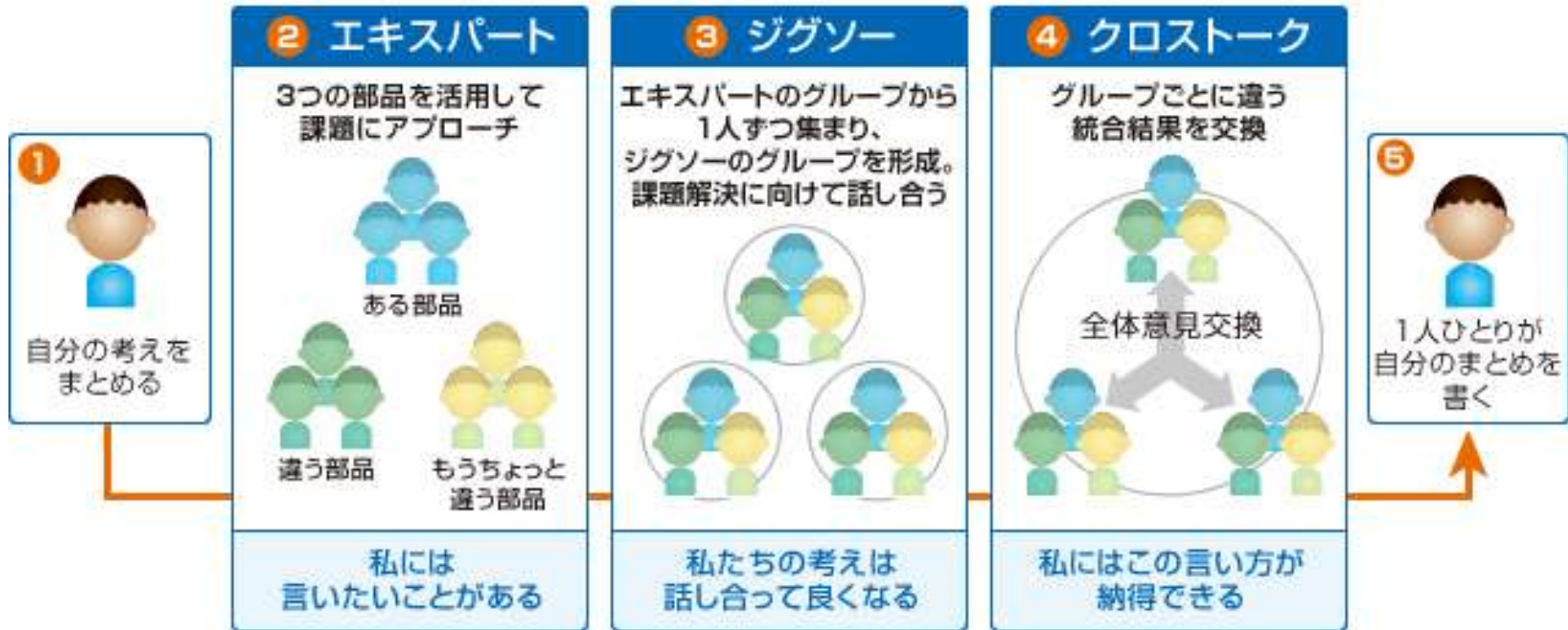


Figure: Original by Mitzub'ixi Quq Chi'
ZPD, Zone of Proximal Development, зона ближайшего развития.
L.S. Vygotsky: Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes, p. 86, Cambridge, Mass.:Harvard University Press.

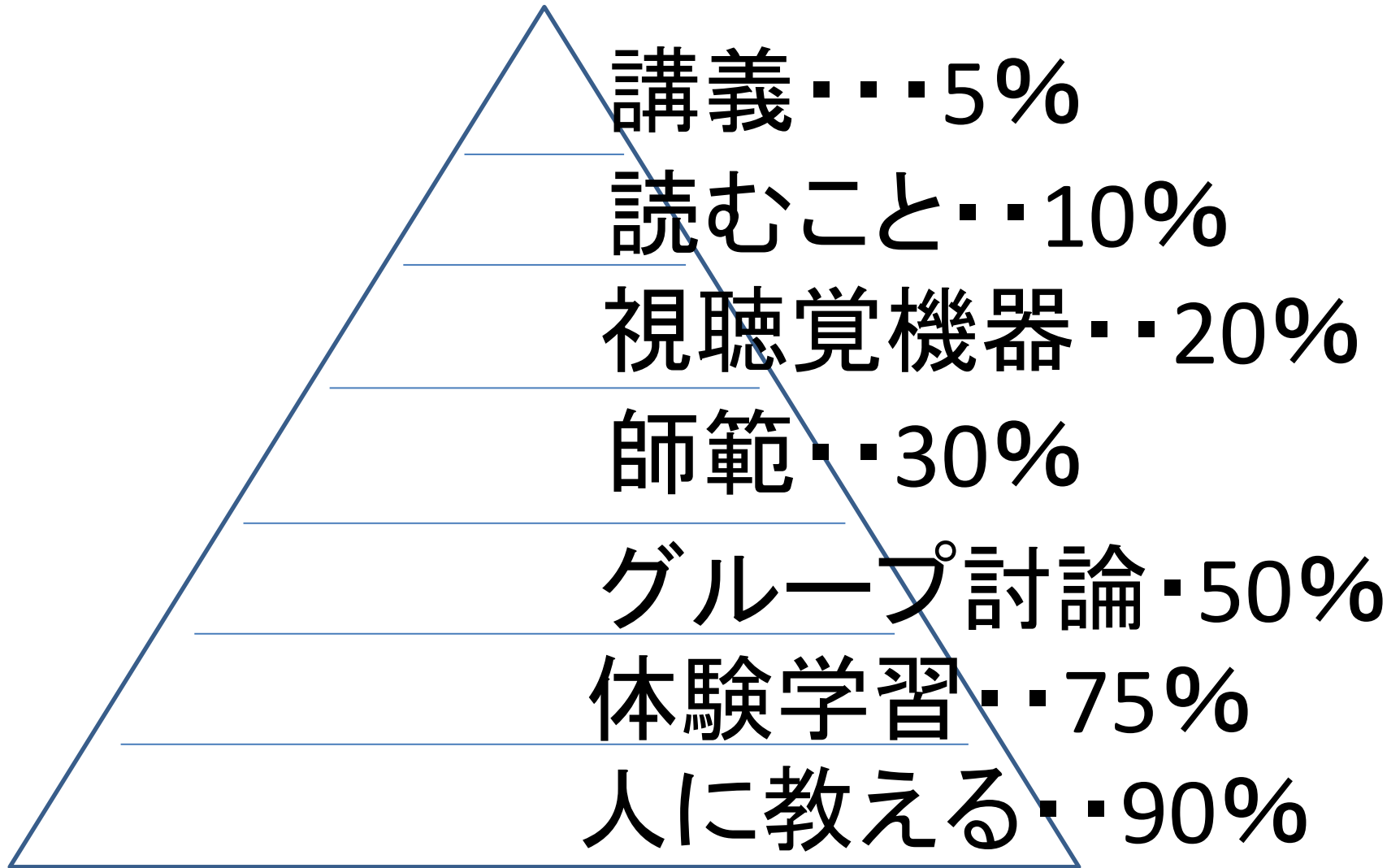
建設的相互作用

- 一人で話を聞いたり自主学習
 - ✓ 分かったつもりになるとそれ以上深めない
 - ✓ 浅い理解であっても間違っているにも気づかない
- 二人以上で考えたり問題を解いたりすると,
 - ✓ 自分の考えを見直すチャンスが増える
 - ✓ 相手の解を少し広い視野から見直せる
- 一人ひとりが自分の考えを作り直すくり返し
 - ✓ 納得できる, より適用範囲の広い理解が生み出される
 - ✓ わかってくると, 次にわからないことが見えてくる

知識構成型ジグソー法の流れ



学習方法と学んだことの維持率 (Cohen 1991)



「好き」「楽しい」と思える授業での 児童・生徒の具体的な姿

- ～に疑問を持っている。
- ～好奇心を持っている。
- ～について質問している。
- ～について調べている。
- ～を自分から進んでしている。
- ～を実践し、応用している。



思考力・判断力・表現力等を育む 学習活動例

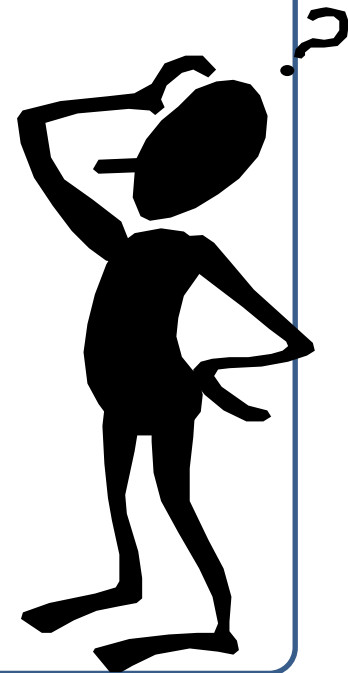
- (1) 体験から感じ取ったことを表現する
- (2) 事実を正確に理解し伝達する
- (3) 概念・法則・意図などを解釈し，説明したり活用したりする
- (4) 情報を分析・評価し，論述する
- (5) 課題について，構想を立て実践し、評価・改善する
- (6) お互いの考えを伝え合い，自らの考えや集団の考えを発展させる

学習活動の動詞からみた深いアプローチと浅いアプローチの特徴

学習活動	深いアプローチ	浅いアプローチ
振り返る	<input type="radio"/>	
離れた問題に適用する	<input type="radio"/>	
仮説を立てる	<input type="radio"/>	
原理と関連づける	<input type="radio"/>	
身近な問題に適用する	<input type="radio"/>	
説明する	<input type="radio"/>	
論じる	<input type="radio"/>	
関連づける	<input type="radio"/>	
中心となる考えを理解する	<input type="radio"/>	
記述する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
言い換える	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
文章を理解する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
認める・名前をあげる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
記憶する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

健康のイメージを絵に描きましょう

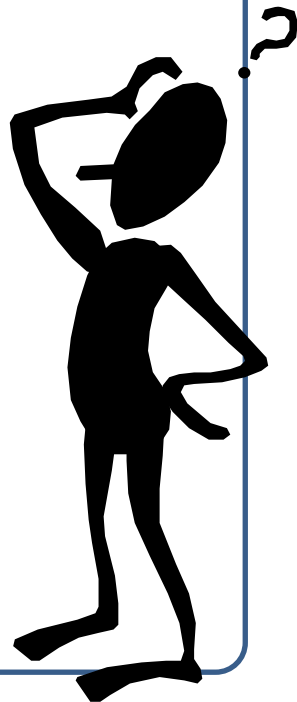
(周囲と見比べてみましょう)



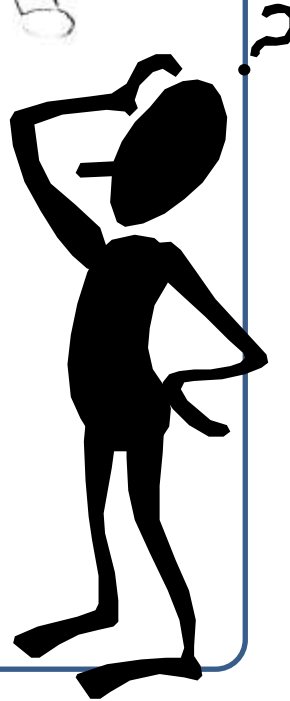
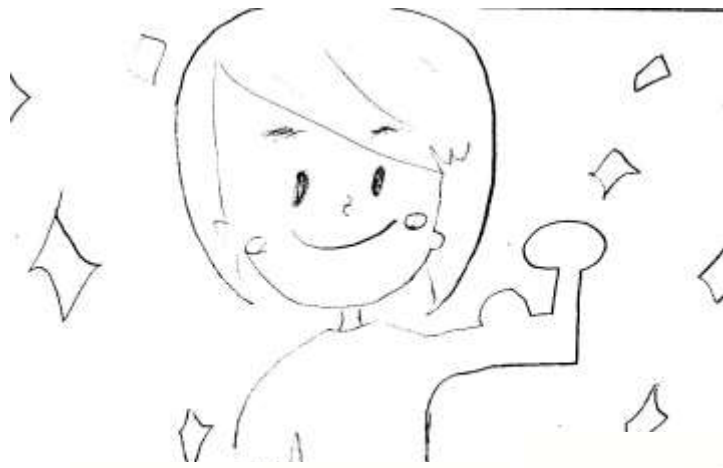
健康のイメージを絵に描きましょう

学習内容：

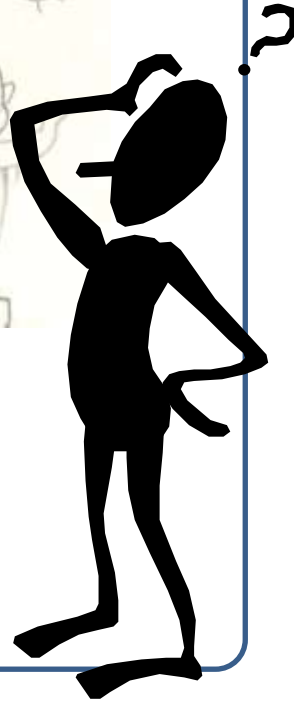
健康水準の向上，疾病構造の変化に伴い，個人や集団の健康についての考え方も変化している。このことを，**疾病や症状の有無を重視する健康の考え方**や，**生活の質や生きがいを重視する健康の考え方**などを例として理解できるようにする



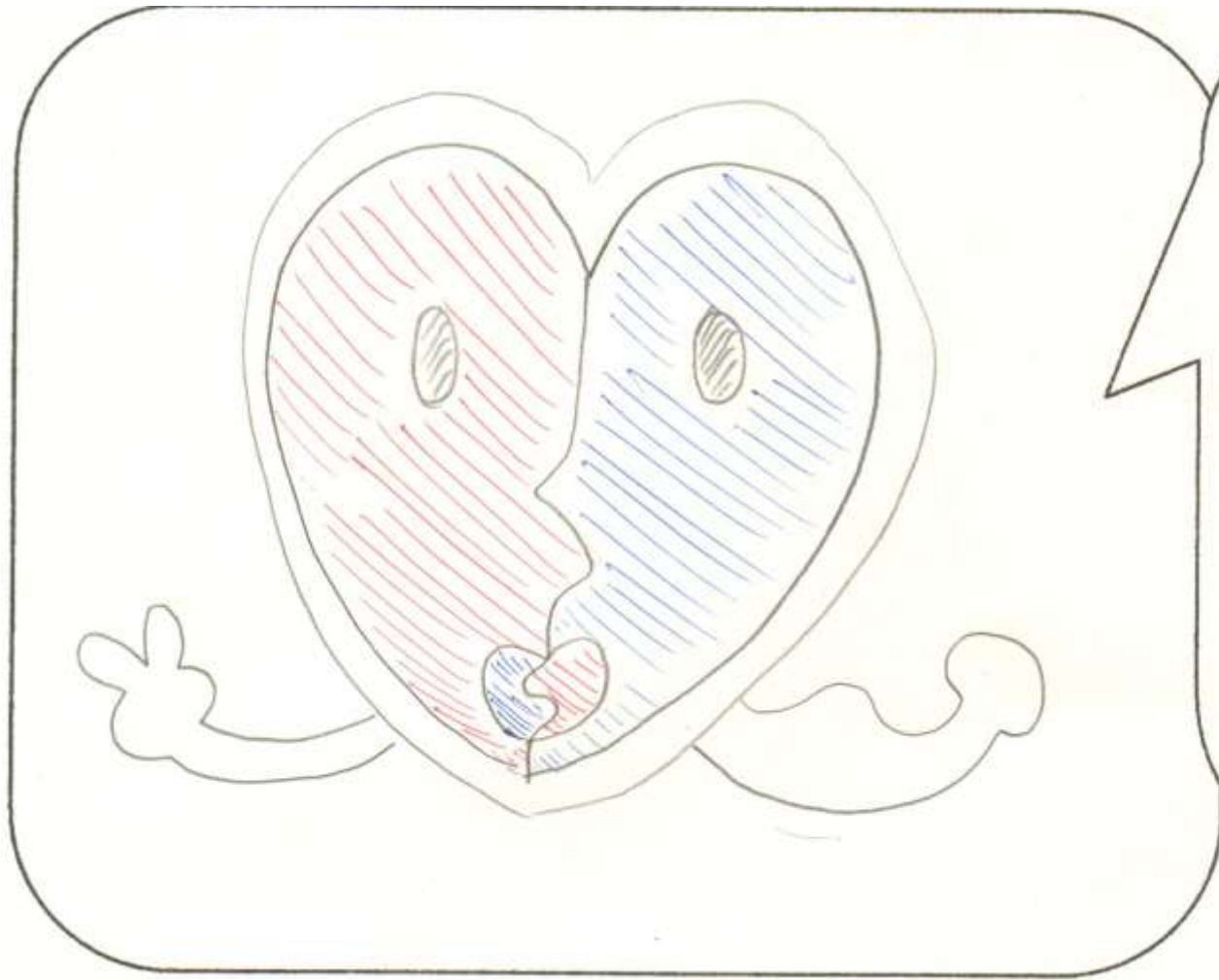
身体を中心にした健康感



かかわりや生き方を中心にした健康感

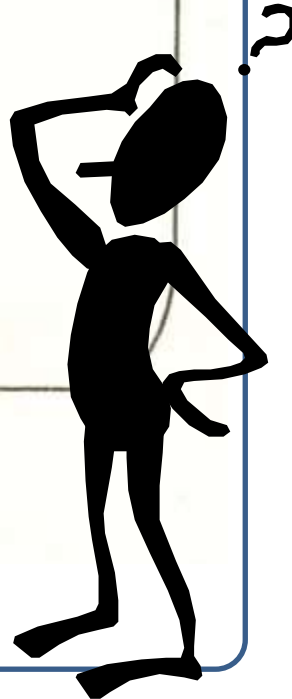


こころを中心にした健康感



<説明文>

1-1 フルなイメージ
人々との関わり
向かっている安心感
元気で楽しい雰囲気



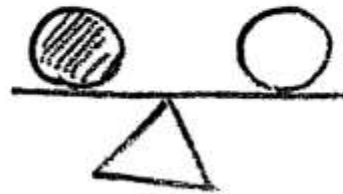
様々な健康観

<先輩たちの描いたイラスト例>

図1



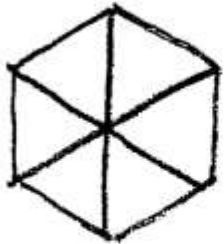
「軸」



「バランス」



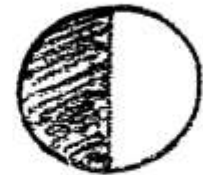
「安定」



「中心」



「調和」



「バランス」

様々な健康観

<生徒の描いたイラスト例>



男子



男子



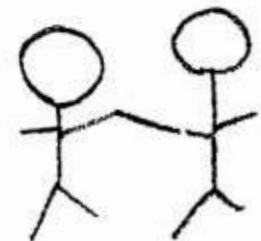
男子



女子



女子



女子

保健のテスト問題の工夫

あなた自身の描いた健康の絵とWHOの健康の定義を比較して、共通点および相違点をあげて説明しましょう

ブレインストーミング&KJ法

「平均寿命と健康寿命の差を縮めるためには」

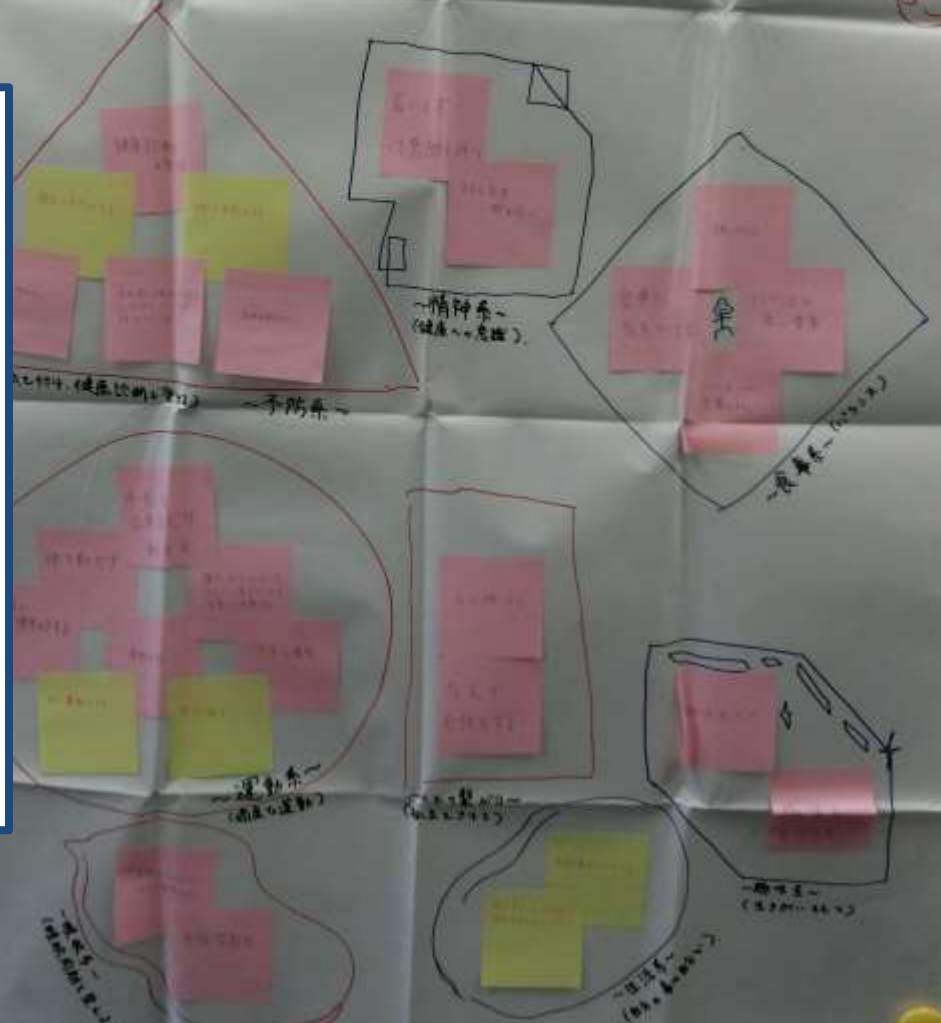
平均寿命と健康 寿命の差を縮め るには。

学習内容：

生きがいをもつこと、家
族や親しい友人との良
好な関係を保つこと、地
域との交流をもつことな
どが重要であることを理
解できるようにする。

平均寿命と
健康寿命の差と
縮めるには。

吉村 大輝
西村
石井
塩谷
鈴木
大金
😊



健康生活を実践できないわけ



成功する自分の可視化

附属特別支援学校高等部の授業で



- 絵にあなた自身を入れましょう
- 現実的な状態を描こう
- ポジティブな状況を書き入れよう
- 協調したいことを書き入れよう
- 色を使おう
- 「私は～なる」など協調した言葉を書き入れよう

6. 成功(せいこう)する自分(じぶん)の姿(すがた)を絵(え)に描(か)いてみよう



- 絵にあなた自身を入れましょう
- 現実的な状態を描こう
- ポジティブな状況を書き入れよう
- 協調したいことを書き入れよう
- 色を使おう
- 「私は～なる」など協調した言葉を書き入れよう

児童・生徒の学びを深める体験学習

学習内容：

心肺停止状態においては，急速に回復の可能性が失われつつあり，速やかな気道確保，人工呼吸，胸骨圧迫，AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であることを理解できるようにする。その際，**気道確保，人工呼吸，胸骨圧迫などの原理や方法については，実習を通して理解できるように配慮するものとする。**



なければ手づくり



児童・生徒の学びを深める体験学習

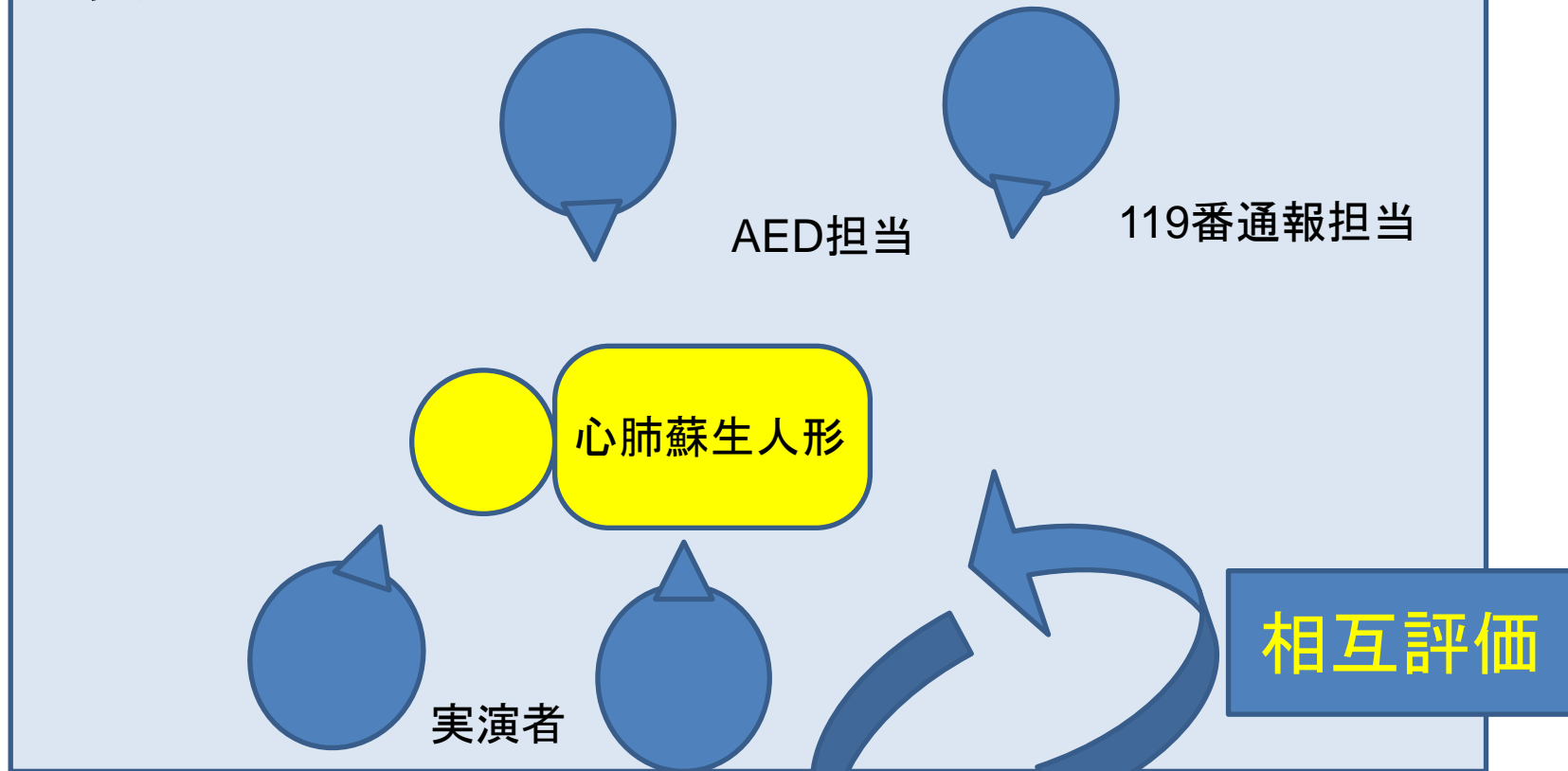
学習内容：

心肺停止状態においては，急速に回復の可能性が失われつつあり，速やかな気道確保，人工呼吸，胸骨圧迫，AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であることを理解できるようにする。その際，**気道確保，人工呼吸，胸骨圧迫などの原理や方法については，実習を通して理解できるように配慮するものとする。**



さらに児童・生徒の思考を深める例

実施グループ



観察グループ



生活習慣の相互評価とアドバイス

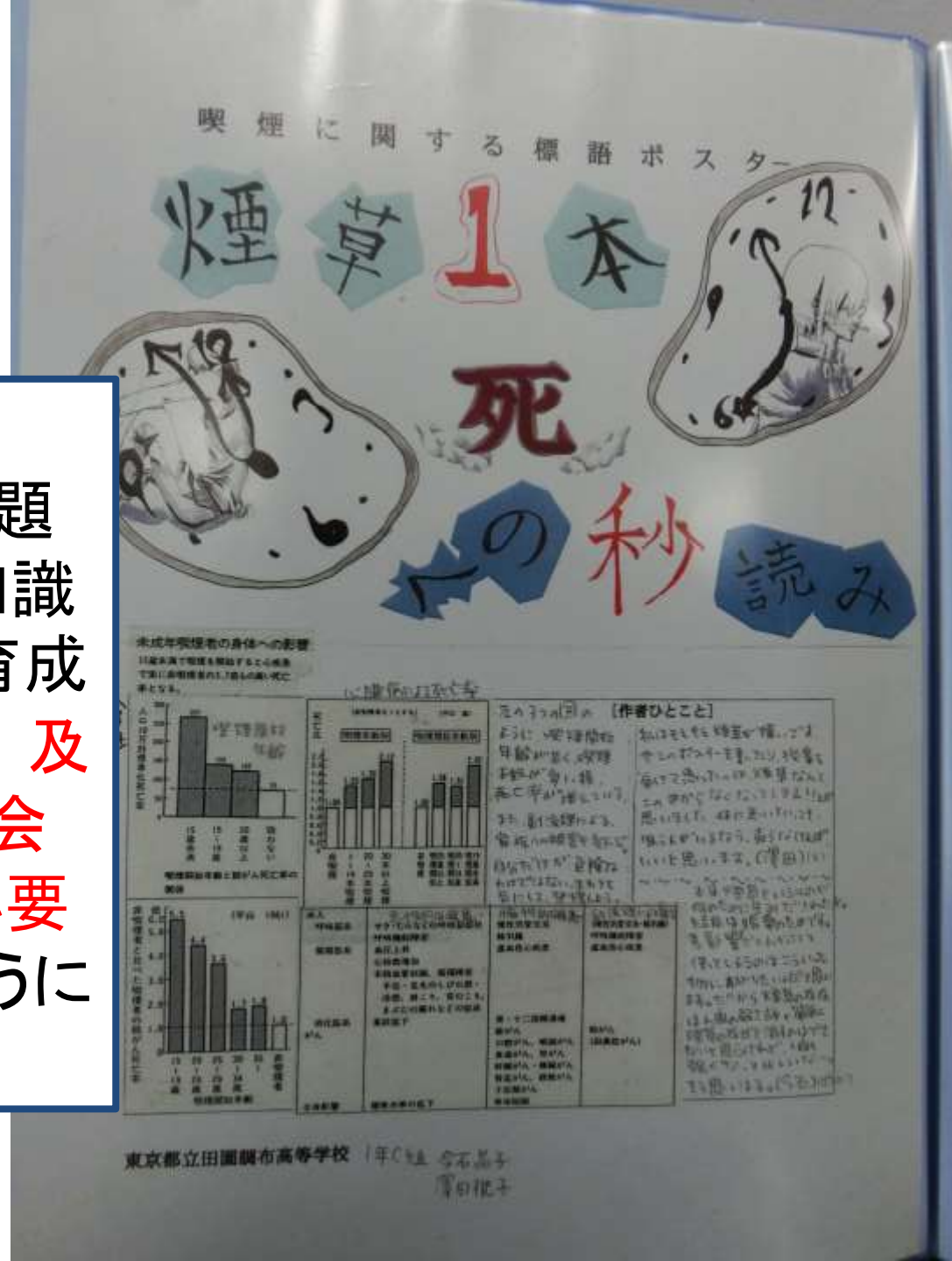
すごく疲れているよね。睡眠不足が原因じゃないかなあ。ここの部分をけずるともう少し早く眠れると思うよ。



喫煙に関する 標語ポスター

学習内容:

喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの**個人への働きかけ**、及び**法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要**であることを理解できるようにする。



たばこをやめよう!

喫煙に関する標語ポスター



【資料】

【作者ひとこと】
資料から読みとるように、たばこをすうと肺がんや心臓病の原因になります。たばこを吸うと、この危険を避けてあげれば、中高生になっても肺がんにならないと思っただけなのに、たばこの被害は大きいです。

【作者ひとこと】
たばこは、この資料以外にも、様々な病気を引き起こす原因になります。また、周囲の人にも迷惑がかかるので、よく考えたいですよ。

喫煙に関する標語ポスター



【資料】

たばこ知識

- ① たばこの煙には、約4000種類の化学物質が含まれている
- ② そのうち有害物質は300種類以上含まれている
- ③ 有害物質のうち、がんの物質は60数種類含まれている
- ④ たばこは世界で年約300万人の死の原因となっている
- ⑤ 肺がんや心臓病による死者の数は、(1)タバコ、(2)交通事故、(3)自殺に次いで多い
- ⑥ たばこは心臓に負担がかかるので、一服に吸えば依存性が強くなる(たばこ中毒の原因の一つ)

【作者ひとこと】
たばこは、この資料以外にも、様々な病気を引き起こす原因になります。また、周囲の人にも迷惑がかかるので、よく考えたいですよ。

○あなたの今までの「ヒヤリハット体験」及び自己や他者の交通事故を挙げ、特に危なかつたと感じた状況や事故の状況について図示しなさい。

(場所は正確に明記してください)

[ヒヤリハット体験および交通事故]

- ・公園の近くの横断歩道で、友達が渡ったのをいめた。たまたま車にひかれた。
- ・中一の時、踏切をまたいだら自転車と正面衝突して痛かった。

[図示] 自転車と正面衝突した事故について

→ 自転車
→ 自分

[場所]

・中学校に行く途中の道。長い踏切。

[月日]

中学3年の冬頃

[状況]

踏切が長くしまでいて、ゆとあいた所で、遅刻しそつたらたので、走り出した。ふつがた。相手は、1つしななぬり物物がでしてしまつていて、私は、足を少しすりおいた。



課題 II

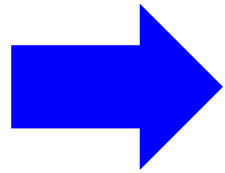
○上記の「ヒヤリハット体験」および「交通事故」を無くするための「主体要因」

体の清潔

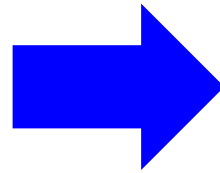
学習内容：

体の清潔を保つことなどが必要であること

ひと晩、着た新品のシャツは清潔でしょうか



予想



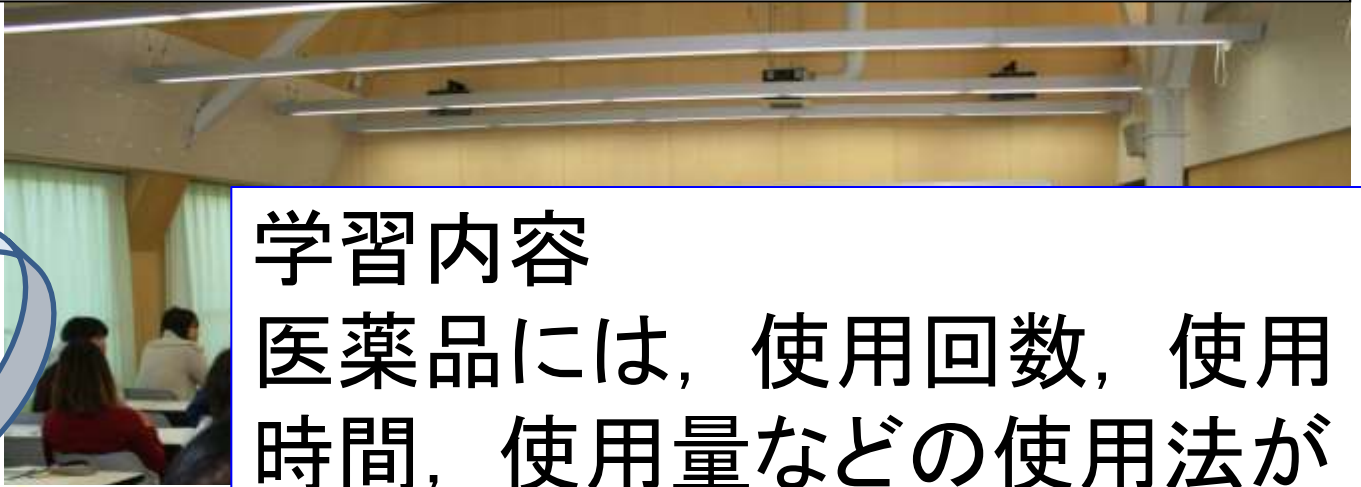
検証実験

清潔 vs 清潔でない

↑ 教員のゆさぶり

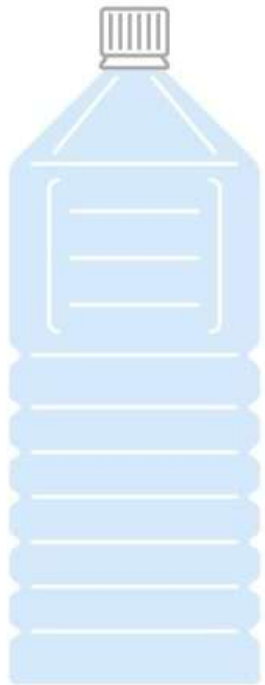
『保健・医療機関や医薬品の有効利用』

【発問②】ここに5種類の薬があります。まず、体の中に入って最初に吸収されるもの、最後に吸収されるものはどれだと思いますか。なぜ、このようないろいろな形状があると思いますか。



学習内容

医薬品には，使用回数，使用時間，使用量などの使用方法があり，正しく使用する必要があることについて理解できるようにする。



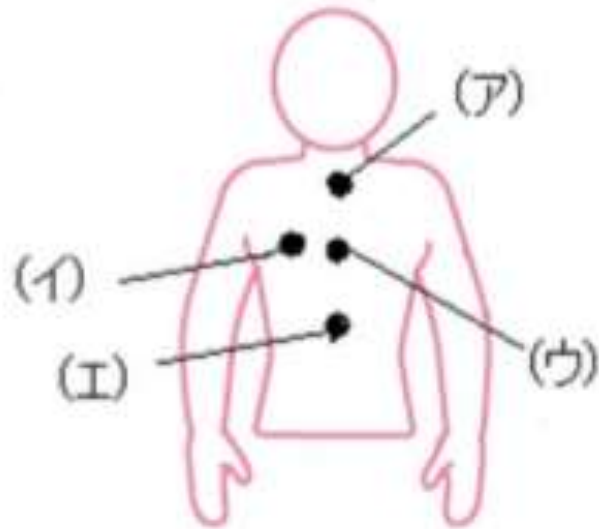
実験

素朴概念

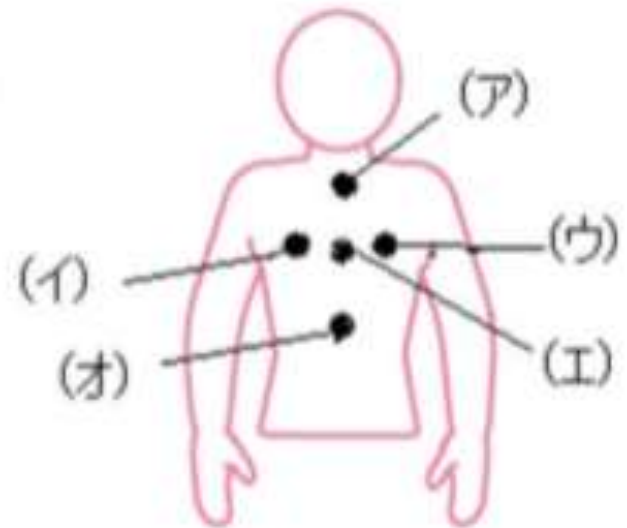
児童・生徒の生活に根付いている概念

- ・ 聴覚障害者は小さく聞こえている
- ・ 胸骨圧迫における心臓の位置

a. 左なし条件



b. 左あり条件



心臓の位置の選択肢（略図）

- ・ 喫煙はリラックスできる

保健と健康に関する指導

保健教育（健康の保持増進に関する指導）

保 健

⇒知識体系に基づいた教科・全国共通

健康・安全についての科学的認識の発達を目指し、基礎的・基本的事項を理解し、思考力、判断力を高め、働かせることによって、適切な意思決定や行動選択ができるようにする（的確な思考・判断を中核とした実践力の育成）。

健康に関する
指導

⇒なすことによって学ぶ領域
学級や学校の課題

当面する健康課題を中心に取り上げ、具体的な課題解決ができる資質や能力、さらには望ましい習慣の形成を目指す。

まとめ

- ・保健教育の実践に際しては、児童・生徒の楽しい、面白いを引き出すような学習活動の工夫をしましょう。
- ・その際、学習の目的に合わせて、ディスカッション、実験、実習、ディベートなど多様な学習方法を工夫してみましょう。