

# 高等学校学習指導要領解説

保健体育編

体 育 編

平成21年7月

文 部 科 学 省

# 高等学校学習指導要領解説 保健体育編 体育編

## 目 次

5	<b>第1部 保健体育</b>	
	<b>第1章 総説</b> .....	1
	<b>第1節 改訂の趣旨</b> .....	1
10	1 改訂の経緯.....	1
	2 保健体育科改訂の趣旨.....	3
	3 保健体育科改訂の要点.....	5
	(1) 目標の改善について.....	5
	(2) 内容及び内容の取扱いの改善について.....	6
15	「体育」.....	6
	「保健」.....	8
	(3) 各科目にわたる指導計画の作成等の改善について.....	9
	<b>第2節 保健体育科の目標及び内容</b> .....	11
	1 教科の目標.....	11
20	2 教科の内容.....	12
	(1) 保健体育科の科目及び内容構成.....	12
	(2) 標準単位数.....	13
	(3) 履修学年.....	13
	<b>第2章 各科目</b> .....	14
25	<b>第1節 体育</b> .....	14
	1 性格.....	14
	2 目標.....	15
	3 内容.....	17
	各領域(各領域に関する内容の取扱い含む).....	22
30	A 体づくり運動.....	22
	B 器械運動.....	29
	C 陸上競技.....	40
	D 水泳.....	50
	E 球技.....	60
35	F 武道.....	72
	G ダンス.....	82
	H 体育理論.....	92
	4 内容の取扱い.....	98
	<b>第2節 保健</b> .....	106
40	1 性格.....	106
	2 目標.....	106
	3 内容.....	107
	(1) 現代社会と健康.....	107
	(2) 生涯を通じる健康.....	111
45	(3) 社会生活と健康.....	113
	4 内容の取扱い.....	115

	第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い	117
	第1節 指導計画の作成	117
	1 体育	117
	2 保健	118
5	3 「体育」及び「保健」	119
	第2節 体育・健康に関する指導	120
	第3節 部活動の意義と留意点等	121
	第4節 その他の総則に関連する事項	123
	1 道徳教育との関連	123
10	2 学校設定科目	123
	3 必履修教科・科目の一部単位減	124
	4 義務教育段階での学習内容の確実な定着を図る工夫	124
	5 言語活動の充実	125
	6 障害のある生徒の指導における配慮事項	126

15

## 第2部 体育

	第1章 総説	129
	第1節 教科・科目設定の趣旨	129
20	第2節 改訂の趣旨	129
	1 体育科改訂の趣旨	129
	2 体育科改訂の要点	130
	(1) 目標の改善について	130
	(2) 科目編成、科目の目標及び内容等の改善について	130
25	(3) 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱いの改善について	133
	第3節 体育科の目標と科目編成	134
	1 目標の考え方	134
	2 科目編成と標準単位数	135
	(1) 科目の編成	135
30	(2) 標準単位数	135
	第2章 各科目	137
	第1節 スポーツ概論	137
	第2節 スポーツⅠ(採点競技及び測定競技)	142
	第3節 スポーツⅡ(球技)	145
35	第4節 スポーツⅢ(武道及び諸外国の対人的競技等)	148
	第5節 スポーツⅣ(ダンス)	151
	第6節 スポーツⅤ(野外活動)	153
	第7節 スポーツⅥ(体づくり運動)	156
	第8節 スポーツ総合演習	159
40	第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い	161
	1 指導計画の作成	161
	2 内容の取扱い	161

(イ) 交通社会に必要な資質と責任

交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や車両の特性などを把握すること及び個人の適切な行動が必要であることを理解できるようにする。また、交通事故には責任や補償問題が生じることを理解できるようにする。

5 その際、高校生は、二輪車及び自動車の免許取得可能年齢となり、多くの者が近い将来、運転者として交通社会の一員となることを考慮し、加害事故を起こさない努力が必要であるという視点を重視する。

(ウ) 安全な社会づくり

10 事故のない安全な社会づくりには、環境の整備が重要であり、特に交通事故を防止するには、法的な整備、施設設備の充実、車両の安全性の向上などの対策が必要であることを理解できるようにする。

また、必要に応じて、自然災害などによる傷害や犯罪被害を防止する社会づくりについても取り上げるよう配慮するものとする。

15 なお、交通事故の防止の指導に当たっては、交通法規の詳細など範囲が広がりすぎないようにし、二輪車及び自動車を中心に上げるものとする。

オ 応急手当

(ア) 応急手当の意義

20 適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることを理解できるようにする。また、自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度を養うことが必要であることを理解できるようにする。

(イ) 日常的な応急手当

25 日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の手順や方法があることを実習を通して理解できるようにする。

(ウ) 心肺蘇生法

30 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。

35 なお、指導に当たっては、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。

また、「体育」における水泳などとの関連を図り、指導の効果を高めるよう配慮するものとする。

(2) 生涯を通じる健康

40 生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。

ア 生涯の各段階における健康

45 生涯にわたって健康を保持増進するには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりがかかわっていること。

イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

生涯を通じて健康の保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センタ

一、医療機関などを適切に活用することが重要であること。

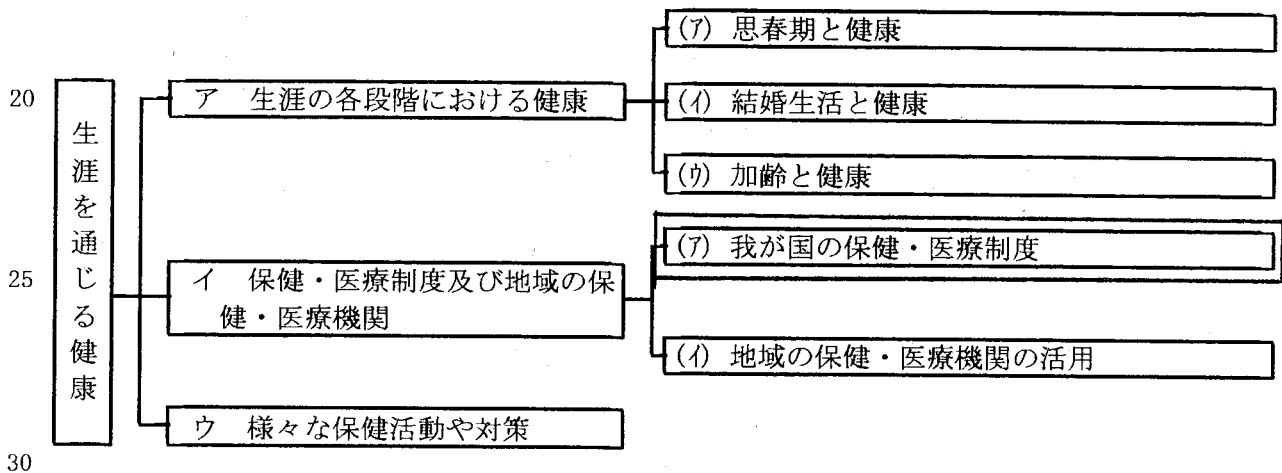
また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。

ウ 様々な保健活動や対策

我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や対策などが行われていること。

生涯の各段階においては、健康にかかわる様々な課題があり、それに対応して、個人や社会に求められる能力や機能なども異なっている。したがって、生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康とのかかわりを踏まえて、場面に応じた適切な意志決定や行動選択が不可欠であることを理解できるようにする必要がある。また、すべての段階において、保健・医療制度などの社会的資源を適切に活用することは極めて重要であり、それらの仕組みや活用の仕方などに関して理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、生涯の各段階における健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりを行う必要があること、保健・医療の制度及び地域の保健・医療機関を適切に活用すること及び医薬品は有効性や安全性が審査されており、正しく使用することが有効であること、我が国や世界では様々な保健活動や対策が行われていることなどを中心として構成している。



ア 生涯の各段階における健康

(7) 思春期と健康

思春期における心身の発達や健康課題について特に性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することについて理解できるようにする。また、これらの変化に対応して、自分の行動への責任感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が必要であることを理解できるようにする。

なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。

(1) 結婚生活と健康

健康な結婚生活について、心身の発達や健康状態など保健の立場から理解できるようにする。

その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにするとともに、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解できるようにする。また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康への責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子への健康診査の利用などの保健・医療サービスの活用が必要なことを理解できるようにする。

なお、男女それぞれの生殖にかかわる機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。

(ウ) 加齢と健康

加齢に伴う心身の変化について、形態面及び機能面から理解できるようにする。中高年期を健やかに過ごすためには、若い時から、適正な体重や血圧などに関心を持ち、適切な健康習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けることなど自己管理をすることが重要であることを理解できるようにする。また、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。

さらに、中高年の健康状態、生活状況やこれらに対する種々の施策が行われていることを取り上げるとともに、高齢社会の到来に対応して、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できるようにする。

なお、機能障害及び社会復帰を図るためのリハビリテーションについても触れるようにする。

イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

(ア) 我が国の保健・医療制度

我が国には、人々の健康を守るための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから保健に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることを理解できるようにする。

その際、介護保険、臓器移植、献血の制度があることについても適宜触れるようにする。

(イ) 地域の保健・医療機関の活用

生涯を通じて健康を保持増進するには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所、保健センター、病院や診療所などの医療機関及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことなどが重要であることを理解できるようにする。

また、医薬品には、医療用医薬品と一般用医薬品があること、承認制度により有効性や安全性が審査されていること、及び販売に規制があることを理解できるようにする。疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることを理解できるようにする。その際、副作用については、予期できるものと、予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。

ウ 様々な保健活動や対策

我が国や世界では、健康の保持増進を図るために、健康課題に対応して各種の保健活動や対策が行われていることについて理解できるようにする。その際、日本赤十字社などの民間の機関の諸活動や世界保健機関などの国際機関などの諸活動について、ヘルスプロモーションの考え方に基づくものも含めて触れるようにする。また、このような活動や対策を充実するには、一人一人が生涯の各段階でそれらを理解し支えることが重要であり、そのことが人々の健康につながることに触れるようにする。

(3) 社会生活と健康

社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。

ア 環境と健康

人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすこともあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。

イ 環境と食品の保健

環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準