

# 令和4年度 調布市立第三中学校

## 第1学年保健体育科（男女共修 保健・体育理論 分野） 年間指導計画・評価規準・評価計画

月	指導計画		知識・技能			思考・判断・表現			主体的に学習に取り組む態度			評価方法
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度							
4～6	体育理論	①運動やスポーツの必要性和楽しさ	1	運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性や、競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたことを理解している。	運動やスポーツの必要性和楽しさについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツの必要性和楽しさについての学習に積極的に取り組もうとしている。	○ 考査 ○ 学習ノート ○ 学習カード ○ 授業への取り組み					
		②運動やスポーツへの多様な関わり方	1	運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えることおよび知ることなどの多様な関わり方があることを理解している。	運動やスポーツへの多様な関わり方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツへの多様な関わり方についての学習に積極的に取り組もうとしている。						
		③運動やスポーツの多様な楽しみ方	1	世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であることを理解している。	運動やスポーツの多様な楽しみ方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツの多様な楽しみ方についての学習に積極的に取り組もうとしている。						
4～6	健康な生活と病気の予防	①健康の成り立ちと疾病の発生要因	1	健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。	健康の成り立ちについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している	健康の成り立ちについての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		②運動と健康	1	運動には、体の各器官のはたらきを刺激し発達を促す効果や、気分転換ができること、体力が向上することなどの効果があることを理解している。また、健康の保持増進には、適切に運動を続ける必要があることを理解している。	運動と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	運動と健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		③食生活と健康	1	毎日の食生活は健康に深く関わっていること、また、毎日適切な時間に食事をすること、年齢や運動量によって栄養素のバランスや食事の量に配慮することが必要であることを理解している。	食生活と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	食生活と健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		④休養・睡眠と健康	1	休養や睡眠には、心身の疲労を回復し、健康な状態を維持する効果があること、また、健康の保持増進には、適切に休養・睡眠をとる必要があることを理解している。	休養・睡眠と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	休養・睡眠と健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		⑤調和のとれた生活	1	健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。	調和のとれた生活について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	調和のとれた生活についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
10～11	心身の発達と心の健康	①体の発育・発達	1	体の発育・発達には、各器官が急速に発育し、機能が発達する時期があること、体の発育・発達の時期や程度には、個人差があることを理解している。	体の発育・発達と個人差について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	体の発育・発達と個人差についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		②呼吸器官・循環器官の発育・発達	1	呼吸器官・循環器官が発育・発達すると、1回の呼吸で交換できる酸素と二酸化炭素の量が増えたり、心臓の収縮する力が強くなったりすること、中学生の時期は適度な運動を行うことによって呼吸器官・循環器官がよりよく発達することを理解している。	呼吸器官・循環器官の発育・発達のかたや中学生の時期の生活のかたについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	呼吸器官・循環器官の発育・発達のかたや中学生の時期の生活のかたについての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		③生殖機能の成熟	1	思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンのはたらきにより生殖器官の発育とともに生殖機能が発達することを理解している。	生殖に関わる機能の成熟について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	生殖に関わる機能の成熟についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		③生殖機能の成熟 - 2	1	思春期になると、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となること、思春期は、生命を生み出すことのできる体へと成熟する時期であることを理解している。	生殖に関わる機能の成熟について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	生殖に関わる機能の成熟についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		④異性の尊重と性情報への対処	1	思春期になると、生殖機能の成熟に伴って異性への関心や性衝動が生じることから、異性の尊重や性情報への適切な対処など責任ある態度や行動を選択する必要があることを理解している。	異性の尊重と性情報への対処について課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	異性の尊重と性情報への対処についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		⑤心の発達	1	知的機能、情意機能は生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することを理解している。	心のはたらきや発達のかたについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	心のはたらきや発達のかたについての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		⑥自己形成と心の健康	1	中学生の時期は社会性が発達すること、自己を認識し、自分なりの価値観を身に付けていくなどの自己形成がなされることを理解している。	人との関わりと自己形成について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	人との関わりと自己形成についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		⑦心と体の関わり	1	心と体には、互いに影響を与え合っていること、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などはたらきによることを理解している。	心と体の関わりについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	心と体の関わりについての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		⑧欲求と心の健康	1	欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、心の健康を保つには、欲求に適切に対処することが必要であることを理解している。	欲求への適切な対処と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	欲求への適切な対処と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
		⑨ストレスによる健康への影響	1	適度なストレスは心の発達に必要なこと、ストレスに適切な対処ができない状況が長く続くと心の健康や生活に悪い影響を与えることを理解している。	ストレスによる健康への影響について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	ストレスによる健康への影響についての学習に自主的に取り組もうとしている。						
⑩ストレスへの対処の方法	1	心の健康を保つには、ストレスに適切に対処することが必要であることを理解している。また、リラクゼーションなど、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法を身に付けている。	ストレスへの適切な対処と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	ストレスへの適切な対処と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。								