

令和3年度 中学校「学習指導・評価計画表」 教科【保健体育】学年【1年】担当者 吉田 裕

知： 知識・技能 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るようにする。

思： 思考・判断・表現 健康についての自他の課題を発見し、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う。

態： 主体的に学習に取り組む態度 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

月	単 題 元 材	学 習 内 容	観 点	評 価 規 準 (B) おおむね満足	判断の基準 AとBの違いなど	評価方法 場面・時期
4 月 ～ 10 月	健康な生活と 疾病の予防	1.健康の成り立ちと 疾病の発生要因  2.運動と健康  3.食生活と健康  4.休養・睡眠と健康  5.調和のとれた生活	知	①健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることや、疾病は主体と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて、理解している。 ②運動には、精神的にも良い効果があること、また、健康を保持増進するためには運動を続けることが必要であることについて、理解している。 ③食事には、健康な体をつくるとともに、消費されたエネルギーを補給する役割があること、また、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることについて、理解している。 ④休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するためや健康を保持増進するために必要であることや、健康を保持増進するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることについて、理解している。	①健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることや、疾病は主体と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②運動には、精神的にも良い効果があること、また、健康を保持増進するためには運動を続けることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③食事には、健康な体をつくるとともに、消費されたエネルギーを補給する役割があること、また、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するためや健康を保持増進するために必要であることや、健康を保持増進するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	・授業での見取り ・提出物 ・定期テスト
			思	①健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 ②健康の成り立ちと疾病の発生要因や生活習慣と健康について、健康を保持増進する方法を見いだしている。	①健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。 ②健康の成り立ちと疾病の発生要因や生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見いだしている。	・授業での見取り ・提出物 ・定期テスト
			態	①健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について、課題の解決に向けた学習に取り組もうとしている。	①健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。	・授業での見取り ・提出物
	心身の機能の発達と心の健康	1.体の発育・発達  2.呼吸器・循環器の 発育・発達  3.生殖機能の成熟  4.異性の尊重と 性情報への対処  5.心の発達  6.自己形成と心の 健康  7.心と体の関わり  8.欲求と心の健康  9.ストレスによる 健康への影響  10.ストレスへの対処 の方法	知	①身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること、また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることについて、理解している。 ②思春期には、生殖に関わる機能が成熟すること、異性への関心が高まったりすることなどから、性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることについて、理解している。 ③知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達することについて、理解している。 ④欲求には生理的欲求、心理的・社会的欲求があり、欲求の実現の状況が心の健康や生活に悪い影響を与えることについて、理解している。 ⑤心の健康を保つためには、欲求や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。	①身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること、また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②思春期には、生殖に関わる機能が成熟すること、異性への関心が高まったりすることなどから、性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④欲求には生理的欲求、心理的・社会的欲求があり、欲求の実現の状況が心の健康や生活に悪い影響を与えることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑤心の健康を保つためには、欲求や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とともに、リラクセーションなど、ストレスによる心身の負担を軽減する対処の方法ができています。	・授業での見取り ・提出物 ・定期テスト
			思	①心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報などから、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、ストレスへの適切な対処の方法を選択している。 ②心身の機能の発達と心の健康について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、ノートなどに記述している。	①心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報などから、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、ストレスへの適切な対処の方法を選択している。 ②心身の機能の発達と心の健康について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、その理由などを他者と話し合ったり、ノートなどに記述して、筋道を立てて伝え合っている。	・授業での見取り ・提出物 ・定期テスト
			態	①心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けた学習に取り組もうとしている。	①心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。	・授業での見取り ・提出物