

# 中学校保健体育科 単元計画例

『新・中学保健体育』  
(学研224／保体224-72)

## 第1学年

ここに掲載している評価の観点は、例をできるだけ示したものです。  
実際の単元計画を作成する際には、必要な箇所を取り上げるなどしてご活用ください。

株式会社Gakken

【体育編 1 章】 スポーツの多様性

教科書 p. 14～25 ◆配当時数（目安）：3 時間

評価規準	
知識・技能	運動やスポーツが多様であることについて理解している。 ・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及び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。 ・運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及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。 ・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。
思考・判断・表現	運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断しているとともに、他者に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組もうとしている。

単元と評価の計画		知：知識・技能      思：思考・判断・表現      態：主体的に学習に取り組む態度 ◎：該当する観点      ○：関連する観点			
※主体的に学習に取り組む態度の評価については、内容や時間のまとまりごとなど、評価が適切に行える段階で実施するのが望ましい。					
時間 (教科書ページ)	学習内容・目標	評価規準と評価方法例 (ノート：ノート、ワークシートなどへの記述)	評価の観点		
			知	思	態
第1時 (p.16～17)	1 スポーツの始まりと発展 ・スポーツの始まりや発展について理解する。 ・スポーツの楽しさや必要性について考える。	・スポーツはどのようにして生まれ、発展してきたのかについて理解している。 【ノート、発言】 ・スポーツの必要性や楽しさについて、自分自身の生活を振り返りながら考えているとともに、それらを表現している。 【ノート、発言】 ・スポーツは時代や社会背景によって捉え方が変わり、現在ではそれらに親しむことが基本的な権利として捉えられていることを理解している。 【ノート】 ・スポーツの必要性や楽しさに関心を持ち、進んでスポーツに親しもうとしている。 【ノート、発言】	◎		○
第2時 (p.18～19)	2 スポーツへの多様な関わり方 ・スポーツへのさまざまな関わり方について理解する。 ・スポーツへのこれからの関わり方について考える。	・スポーツには「行うこと」「見ること」「支えること」「知ること」といったさまざまな関わり方があることを知るとともに、それぞれの関わり方の特徴や楽しさを理解している。 【ノート、発言】 ・自分がスポーツにどのように関わっているか、今後どのように関わっていきたいかについて考えたり話し合ったりしている。 【ノート、発言】 ・今後、スポーツに関わっていくことについて、実践への意欲を持っている。 【発言、観察】	◎	○	
第3時 (p.20～21)	3 スポーツの多様な楽しみ方 ・スポーツには、さまざまな楽しみ方や楽しむための工夫があることについて理解する。 ・具体的な場面を想定してスポーツの多様な楽しみ方について考える。	・運動やスポーツを生涯にわたって楽しむには、世代や機会に応じて、自分に合った運動や多様な楽しみ方を見つ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。 【ノート】 ・世代や機会に応じたスポーツの楽しみ方について、さまざまな工夫を考えたり話し合ったりしている。 【ノート、発言】 ・スポーツの多様な楽しみ方に関心を持ち、意欲的に取り組もうとしている。 【発言、観察】	◎		

【保健編 1 章】 健康な生活と病気の予防①

教科書 p. 26～41 ◆配当時数（目安）：5 時間

評価規準	
知識・技能	健康な生活と疾病の予防について理解している。 ・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。また、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。 ・健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び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。
思考・判断・表現	健康な生活と疾病の予防について、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。
主体的に学習に取り組む態度	健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。

単元と評価の計画	知：知識・技能    思：思考・判断・表現    態：主体的に学習に取り組む態度 <sup>※</sup>
	◎：該当する観点    ○：関連する観点

※主体的に学習に取り組む態度の評価については、内容や時間のまとまりごとなど、評価が適切に行える段階で実施するのが望ましい。

時間 (教科書ページ)	学習内容・目標	評価規準と評価方法例 (ノート：ノート、ワークシートなどへの記述)	評価の観点		
			知	思	態
第1時 (p. 28～29)	1 健康の成り立ち ・病気や健康にはどんなことが関わっているか理解する。 ・自分にとって健康とは何かについて考える。	・自分の健康に関心を持ち、健康について考えようとしている。 【観察、発言】 ・健康は、主体と環境の関わりの中で成り立っていることを理解している。 【ノート、発言】 ・健康を保持増進するためには、個人の行動や環境を健康的なものにするとともに、その実現を可能にする社会の取り組みが必要であることを理解している。 【ノート】 ・自分にとって健康とはどのようなことか考えたり話し合ったりしている。 【ノート、発言】	◎  ◎	  ◎	◎  ○
第2時 (p. 30～31)	2 運動と健康 ・運動の効果と、健康づくりのための運動の行い方について理解する。 ・生活の中に運動を取り入れるためにできることについて考える。	・適度な運動には、体の各器官を発達させるとともに、精神的にもよい効果があることを理解している。 【ノート】 ・健康のためには、日常生活において適切な運動をすることが必要であることを理解している。 【ノート】 ・学習したことを踏まえて、自分に適した運動を計画している。 【ノート、発言】 ・生活の中に運動を取り入れるなどの改善に、意欲的に取り組もうとしている。 【観察、発言】	◎  ◎  ○	  ◎	   ◎
第3時 (p. 32～33)	3 食生活と健康 ・健康のために食生活で気を付けるべきことについて理解する。 ・食生活に問題点があるかどうかについて考える。	・食事と日常の運動との関係、規則正しい食生活を踏まえて、自分の食生活の問題点と改善方法を考えているとともに、それらを表現している。 【発言、観察】 ・健康のためには、日常の運動に見合った食事や規則正しい食生活が大切であることを理解している。 【ノート、発言】 ・自分の食生活に関心を持ち、健康のために、バランスのよい食生活になるよう、改善を図ろうとしている。 【ノート、観察】	○  ◎	◎  ○	  ◎

時間 (教科書ページ)	学習内容・目標	評価規準と評価方法例 (ノート：ノート、ワークシートなどへの記述)	評価の観点		
			知	思	態
第4時 (p. 34～35)	4 休養・睡眠と健康 ・健康のために休養・睡眠をどのようにとればよいか理解する。 ・休養・睡眠のとり方の工夫を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日の生活が疲労やストレスが起こりやすいものであることに気づき、疲労と健康の関係に関心を持って学習に取り組もうとしている。【ノート、発言】</li> <li>長時間の学習、運動、作業は疲労をもたらすこと、疲労の現れ方は条件や個人などによって違うことを理解している。【ノート、発言】</li> <li>健康のためには、休養・睡眠を適切にとることが必要であることを理解している。【ノート、発言】</li> <li>休養に留意した生活を送ろうとしている。【発言、観察】</li> </ul>	○  ◎  ◎	○   ○	◎   ◎
第5時 (p. 36～37)	5 調和のとれた生活 ・運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活続けるにはどんな生活をする必要があるかを理解する。 ・運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活とそれを続ける工夫について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康を保持増進するためには、年齢、生活環境に応じた適切な運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活が大切であることを確かめている。【発言】</li> <li>自分の生活を振り返り、よい点や改善すべき点を考えたり見つけたりしている。【ノート、発言】</li> <li>調和のとれた生活続ける工夫を考えているとともに、それらを他者に伝えている。【ノート、発言】</li> <li>自分の生活の改善に、意欲的に取り組もうとしている。【発言、観察】</li> </ul>	○   ◎  ◎	○  ◎  ○	   ○  ◎

※このほかに、1年における保健体育全体で1時間の課題学習を設定する。

【保健編 2 章】 心身の発達と心の健康

教科書 p. 42～69 ◆配当時数（目安）：10時間

評価規準	
知識・技能	心身の機能の発達と心の健康について理解しているとともに、ストレスへの対処についての技能を身に付けている。 ・身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、さまざま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、個人差があることを理解している。 ・思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることを理解している。 ・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。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解している。 ・精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解しているとともに、ストレスへの対処などの技能を身に付けている。
思考・判断・表現	心身の機能の発達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。
主体的に学習に取り組む態度	心身の機能の発達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。

知：知識・技能    思：思考・判断・表現    態：主体的に学習に取り組む態度

◎：該当する観点    ○：関連する観点

※主体的に学習に取り組む態度の評価については、内容や時間のまとまりごとなど、評価が適切に行える段階で実施するのが望ましい。

時間 (教科書ページ)	学習内容・目標	評価規準と評価方法例 (ノート：ノート、ワークシートなどへの記述)	評価の観点		
			知	思	態
第1時 (p. 44～45)	1 体の発育・発達 ・体の各器官はどのように発育・発達するか理解する。 ・望ましい発育・発達のためにどんなことに気を付けたらよいか考える。	・思春期は、身長や体重が急速に発育する時期（発育急進期）に当たることを理解している。【ノート、発言】 ・体の各器官は、年齢とともに発育・発達するが、その時期や程度には個人差があること、各器官によっても違いがあることを理解している。【ノート、発言】 ・望ましい発育・発達のためにどんな生活を送ったらよいかを考え、生活の実践への意欲を持っている。【ノート】	◎  ◎		  ○ ◎
第2時 (p. 46～47)	2 呼吸器・循環器の発達 ・呼吸器・循環器はどのように発達するか理解する。 ・呼吸器・循環器の発達における運動の役割について考える。	・呼吸器・循環器の仕組みを知るとともに、年齢に伴って発達すること、その発達は呼吸数や肺活量、脈拍数などで知ることができることを理解している。【ノート】 ・呼吸器・循環器の機能を発達させるには、持久力を高める運動が効果的であることを理解している。【ノート】 ・学習したことを基に、自分に適した運動について考えているとともに、それらを他者に伝えている。【ノート、発言】	◎  ◎	 ○ ◎	  ○
第3時 第4時 (p. 48～51)	3 生殖機能の成熟 ・思春期の体の変化や、月経、射精、妊娠は、どんな仕組みで起こるか理解する。 ・月経や射精の仕組みとその意味について考える。	・思春期の体の変化について、自分自身の問題として捉えようとしている。【観察】 ・思春期には、性ホルモンの働きによって生殖機能が成熟し、排卵や月経、射精が起こることとその仕組みを理解している。【ノート】 ・受精や妊娠の仕組みについて理解している。【ノート】 ・排卵や月経、射精が起こるようになることの意味について考えているとともに、それらを他者に伝えている。【ノート、観察】	  ◎  ◎		◎   ○

時間 (教科書ページ)	学習内容・目標	評価規準と評価方法例 (ノート：ノート、ワークシートなどへの記述)	評価の観点		
			知	思	態
第5時 (p. 52～53)	4 性とう向き合うか ・思春期における性意識の変化と、性に関する適切な態度や行動について理解する。 ・性情報への対処について考える。	・思春期の性意識の変化について理解している。【ノート】 ・自分自身の性や心の変化を見つめるとともに、他者との望ましい関係について考えている。【ノート、発言】 ・性情報にどう対処すべきかについて考えているとともに、それらを他者に伝えている。【ノート、発言】	◎	◎	○
第6時 (p. 54～55)	5 心の発達(1) 知的機能と情意機能の発達 ・心と脳の関係、知的機能・情意機能の発達の仕方について理解する。 ・知的機能・情意機能の発達にはそれぞれ何が影響するか、具体例を挙げて考える。	・心の働きは脳で営まれることについて理解している。【ノート】 ・心の働きには知的機能や情意機能があり、さまざまな経験や学習によって発達することを理解している。【ノート、発言】 ・自分の生活経験が、心の発達にどのように関係しているかについて考えているとともに、それらを他者に伝えている。【ノート、発言】	◎	◎	○
第7時 (p. 56～57)	6 心の発達(2) 社会性の発達 ・社会性の発達の仕方について理解する。 ・人とのコミュニケーションについて、実習を通して考える。	・社会性は、人間関係におけるさまざまな経験によって発達することを理解している。【ノート】 ・人とのコミュニケーションについて、実習を通して考えているとともに、それらを表現している。【観察、発言】	◎	◎	○
第8時 (p. 58～59)	7 自己形成 ・自己を見つめることの意味、どのように自己形成がなされるかについて理解する。 ・自己形成について、自分の体験を基に考える。	・自分自身を客観的に捉える課題に自主的に取り組んでいる。【観察】 ・思春期には自己形成がなされること、自己形成はどのようになされるかについて理解している。【ノート、発言】 ・自己形成について、自分の経験や知識、友達の意見などを基に考えているとともに、それらを表現している。【ノート、発言】	◎	○	◎
第9時 第10時 (p. 60～64)	8 欲求不満やストレスへの対処 ・心と体の関わりについて理解する。 ・欲求不満やストレスへの対処について理解する。 ・リラクセーションの方法を実習を通して身に付ける。 <u>実習</u>	・心と体が密接に関係していること、心の健康を保つためには心身の調和を保つことが必要であることを理解している。【ノート、発言】 ・欲求不満やストレスへの対処について理解している。【ノート、観察】 ・ストレスへの対処にはさまざまな方法があることを理解している。【ノート、発言】 ・リラクセーションの方法を理解するとともに、呼吸法などの技能を身に付けている。【観察】 ・自分に合ったストレスへの対処について考えているとともに、それらを他者に伝えている。【ノート、発言】 ・欲求不満やストレスへの対処について、実生活に結び付けて考え、実践への意欲を持っている。【ノート、発言】	◎	◎	○
(p. 65)	《もっと広げる深める》 心と体のSOS	※学校全体の教育目標や実情などに応じて、「欲求不満やストレスの対処」と関連させて取り扱うとよい。			

※このほかに、1年における保健体育全体で1時間の課題学習を設定する。