

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2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 2 章】

スポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方

教科書 p. 72～83 ◆配当時数（目安）：3 時間

評価規準	
知識・技能	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について理解している。 ・運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的效果及びルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できることを理解している。 ・運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることを理解している。 ・運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があることを理解している。
思考・判断・表現	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方について、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	運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての学習に積極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。

単元と評価の計画

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. 74～75)	1 スポーツが心身と社会性に及ぼす効果 ・スポーツが心身と社会性にどんな効果を及ぼすかについて理解する。 ・自分にとってのスポーツの効果について考える。	・スポーツが心身と社会性に及ぼす効果について理解している。 【ノート、発言】 ・スポーツが自分の心身に及ぼす効果、スポーツに求められる社会性について考えているとともに、意見を出すなどしている。 【ノート、発言】 ・日常生活でのスポーツの実践への意欲を持っている。 【発言、観察】	◎	◎	◎
第 2 時 (p. 76～77)	2 スポーツの学び方 ・スポーツの学び方について理解する。 ・具体的な場面を想定して、スポーツの学び方について考える。	・スポーツには、領域や種目に特有の技術や技能、戦術・作戦、表現の仕方があり、その学び方には一定の方法があることを理解している。 【ノート】 ・技術や技能、戦術・作戦、表現の仕方を身に付けるための練習の仕方の工夫を考えているとともに、それらを表現している。 【ノート、発言】 ・さまざまなスポーツの練習の仕方などに関心を持ち、意欲的に取り組もうとしている。 【発言、観察】	◎	◎	◎
第 3 時 (p. 78～79)	3 スポーツの安全な行い方 ・スポーツを安全に行うために気を付けるとよいことについて理解する。 ・自分が安全にスポーツを行うためのチェック項目を考える。	・スポーツを楽しく安全に行うためには、目的に合ったスポーツを選び、活動の強さ、時間・回数、頻度などのスポーツ活動の条件を適切に決めて計画的に行うことが大切であることを理解している。 【ノート】 ・スポーツを安全に行うためには、休養をとるなどの自己管理が必要であること、安全への配慮が必要であることを理解している。 【ノート】 ・学習したことを基に、自分がスポーツを行う際に、安全について気を付けるべきことについて考えているとともに、それらを表現している。 【ノート、発言】 ・スポーツの安全な行い方に関心を持ち、自らスポーツを行う際に、安全に行おうとしている。 【発言、観察】	◎	○	◎

【保健編 3章】 健康な生活と病気の予防②

教科書 p.84～105 ◆配当時数（目安）：7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。 ・生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解している。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身にさまざまな影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処す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。

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

単元と評価の計画

※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 第2時 (p.86～89)	1 生活習慣病とその予防 ・生活習慣病を引き起こす要因と予防の仕方について理解する。 ・生活習慣病の予防の観点から、自分の生活を振り返る。	・生活習慣病とは、不適切な生活習慣がその発症や進行に関係する病気であることを理解している。 【ノート】 ・早いうちから生活習慣を見直し、生活習慣病の予防や改善に取り組むことが大切であることを理解している。 【ノート、発言】 ・循環器の病気、糖尿病、歯周病などのそれぞれの原因、症状、予防方法などを理解している。 【ノート、発言】 ・生活習慣病を予防するためには、健康増進・発病予防、早期発見・早期治療、個人を支援する社会的環境の整備が必要であることを理解している。 【ノート、発言】 ・生活習慣病の予防について、自分の生活との関わりを考えているとともに、それらを表現している。 【ノート、発言】 ・生活習慣の改善などの実践への意欲を持っている。 【発言、観察】	◎ ◎ ◎ ◎	○ ○ ○ ◎	◎
第3時 (p.90～91)	2 がんとその予防 ・がんを引き起こす要因と予防の仕方について理解する。 ・がんの予防の観点から自分の生活を振り返る。	・がんの原因、症状とともに、予防や進行の防止には生活習慣の改善や早期発見・早期治療が有効であることを理解している。 【ノート、発言】 ・学習したことを基に、がんの予防についてまとめたり他者に伝えたりしている。 【ノート、発言】	◎ ○	○ ◎	◎ ○
第4時 (p.92～93)	3 喫煙と健康 ・喫煙が喫煙者や周りの人に及ぼす影響について理解する。 ・喫煙の害、20歳未満の喫煙の害についてまとめたり他者に伝えたりする。	・喫煙の急性影響・慢性影響、20歳未満の喫煙の害、周りの人への悪影響について理解している。 【ノート、発言】 ・学習したことを基に、自分や自分の周りの人の健康を守るための取り組みを考え、それらを表現している。 【発言、観察】	◎	○ ◎	○
第5時 (p.94～95)	4 飲酒と健康 ・飲酒が健康に及ぼす影響について理解する。 ・20歳未満の飲酒の害についてまとめたり他者に伝えたりする。	・飲酒の急性影響・慢性影響、20歳未満の飲酒の害などについて理解している。 【ノート、発言】 ・学習したことを基に、飲酒の勧めに対する断り方を考えているとともに、それらを表現している。 【発言、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6時 (p. 96～97)	5 薬物乱用と健康 ・薬物乱用の心身への害と社会への悪影響について理解する。 ・薬物乱用の害についてまとめたり他者に伝えたりする。	・薬物乱用の意味、薬物乱用の心身への害、薬物乱用の周囲への悪影響について理解している。【ノート、発言】 ・薬物乱用の害についてまとめたり、事例を基に誤りを指摘したりしている。【ノート、発言】	◎ ○	○ ◎	 ○
第7時 (p. 98～99)	6 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ ・喫煙・飲酒・薬物乱用を始めるきっかけと防止対策について理解する。 ・喫煙・飲酒・薬物乱用防止についてまとめたり他者に伝えたりする。	・喫煙・飲酒・薬物乱用の開始には、個人の要因や社会的環境の要因があることを理解している。【ノート、発言】 ・喫煙・飲酒・薬物乱用の防止には、対処能力や社会的環境への対策が重要であることを理解している。【ノート、発言】 ・誘われたときにどうするかなど、喫煙・飲酒・薬物乱用の防止に向けた意識を高めているとともに、断り方を理由を挙げて具体的に考えているとともに、それらを表現している。【発言、観察】	◎ ◎	 ○ ◎	 ◎ ◎
(p. 100～101)	《もっと広げる深める》 たばこ・酒・薬物に手を出さないために	・学習した知識を基に、喫煙・飲酒・薬物乱用に関しての話し合いや実習に自主的に取り組んでいる。【発言、観察】	○	◎	◎

※このほかに、2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 4 章】 傷害の防止

教科書 p. 106～133 ◆配当時数（目安）：8 時間

評価規準	
知識・技能	傷害の防止について理解しているとともに、応急手当についての技能を身に付けている。 ・交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生することを理解している。 ・交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できることを理解している。 ・自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できることを理解している。 ・応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができることを理解しているとともに、心肺蘇生法などの技能を身に付けている。
思考・判断・表現	傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	傷害の防止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。

単元と評価の計画

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. 108～109)	1 傷害の原因と防止 ・ 傷害は、どんなことが原因で起こり、どうすれば防止できるかについて理解する。 ・ 具体的な場面で、どんな危険が潜んでいるか考える。	・ 中学生の傷害の現状を知り、その原因と防止の学習に取り組もうとしている。 【ノート、発言】 ・ 傷害は、人的要因、環境要因及びそれらの相互の関わりによって発生することを理解している。 【ノート】 ・ 具体的な場面を設定した課題に取り組むことで、危険を予測するとともに、傷害を防止するための対策について考えている。 【ノート、発言】	◎ ○	○ ◎	◎
第 2 時 (p. 110～111)	2 交通事故の現状と原因 ・ 中学生の交通事故の特徴と交通事故の原因について理解する。 ・ 交通事故の発生要因を事例を通して考える。	・ 中学生の交通事故の特徴について関心を持っている。 【観察、発言】 ・ 中学生の交通事故がどんなときに多く、また、どんな行動が事故につながりやすいかを理解している。 【ノート】 ・ 交通事故の原因には人的要因、環境要因、車両要因があることを理解するとともに、事例を基に事故の発生要因について考えたり話し合ったりしている。 【ノート、発言】	◎ 	 ◎	◎
第 3 時 (p. 112～113)	3 交通事故の防止 ・ 交通事故を防止するための対策について理解する。 ・ 交通事故を防止するための対策についての知識を役立てる。	・ 具体的な場面を設定した課題に取り組み、起こりうる事故について危険を予測している。 【ノート、発言】 ・ 危険の予測に基づいて、どのように行動すれば安全なのか考えている。 【発言、観察】 ・ 交通事故の防止には、交通環境の整備とともに、車両の点検・整備も必要であることを理解している。 【ノート、発言】 ・ 交通事故の防止に向け、行動などについて、可能な改善を考えているとともに、それらを表現している。 【観察、発言】	○ ◎	◎ ◎ ◎	○ ○

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. 114～115)	4 犯罪被害の防止 ・犯罪被害を防止するにはどうすればよいかについて理解する。 ・犯罪被害を防止するための方法を具体的な場面を通して考える。	・犯罪被害が起こりやすい場所や場面について理解している。 【ノート】 ・危険の予測に基づいて、どのように行動すれば安全なのか考えている。 【発言、観察】 ・犯罪被害の防止には、安全を守るための環境の整備や取り組みも必要であることを理解している。 【ノート、発言】	◎ ○ ◎	○ ◎ ○	○ ○
第5時 (p. 116～117)	5 自然災害に備えて ・自然災害による被害を防止するにはどうすればよいかについて理解する。 ・自然災害発生時の行動について、具体的な場面を想定して考える。 ※学校全体の教育目標などに応じて、次に挙げる「もっと広げる深める」を取り扱うとよい。	・地震や台風、大雨などの自然災害によって、生命や生活が脅かされたり、二次災害が被害を大きくしたりすることを理解している。 【ノート、発言】 ・自然災害による傷害を防止するためには、正しい情報を入手し、的確に判断し、安全に行動することが重要であるとともに、日頃からの備えが必要であることを理解している。 【ノート、発言】 ・自然災害による傷害の防止に向け、具体的な場面を想定し、どのように行動すればよいか考えたり話し合ったりしている。 【観察、発言】	◎ ◎ ◎	○ ○ ◎	○ ○
(p. 118～121)	《もっと広げる深める》 自然災害から身を守るために① 自然災害から身を守るために② ・どんな自然災害があり、発生時にはどんなことが起こるかについて理解する。 ・自然災害から身を守るために、自然災害発生時にどのような避難行動をとるか、日頃からどう備えるかなどについて考える。	・自然災害の事例に関心を持って向き合おうとしている。 【観察、発言】 ・自然災害の事例を基に、発生時に起こりうることについて理解している。 【ノート、発言】 ・自然災害の場面を想定して、発生時にどう行動すればよいかについて考えている。 【発言、観察】	◎ ○ ○	◎ ◎ ◎	◎ ◎
第6時 第7時 第8時 (p. 122～129)	6 応急手当の意義と基本 ・応急手当の必要性、手当の基本について理解する。 ・応急手当の実習の前に、応急手当の基本的な流れや通報の仕方について理解する。 ・心肺蘇生法を実習を通して身に付ける。 <u>実習</u> ・きずの手当の仕方を実習を通して身に付ける。 <u>実習</u>	・応急手当の意義と基本的な手順を理解している。 【ノート、発言】 ・心肺蘇生法の手順と方法を理解している。 【発言、観察】 ・きずの手当の基本を理解している。 【ノート、発言】 ・骨折、脱臼、捻挫の手当として包帯法や固定法があることを理解している。 【ノート、発言】 ・止血の必要性と止血法について理解している。 【ノート、発言】 ・意欲を持って実習に取り組もうとしている。 【観察】 ・実習を通して、応急手当の基本的な流れを理解するとともに、場面に応じた判断・通報などの行動をとることができるなど、心肺蘇生法の技能を身に付けている。 【ノート、発言】 ・応急手当を行うための判断を行うことができる。 【観察、発言】 ・実習を通して、止血法、包帯法、固定法などのさまざまなきずの手当の技能を身に付けている。 【観察】	◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎	○ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎	○ ◎ ○ ○

※この章の第5時～第8時の時間配当については、次のように取り扱うことも考えられる。

- ・防災の内容全体で2時間、応急手当の内容全体で2時間とする。
- ・防災と応急手当を4時間でひとまとまりとし、そのうちの後半2時間をグループ学習や実習に充てる。
など

※このほかに、2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。