

<保健体育科 第1学年 保健分野の評価規準について>

【単元名】保健① 調和のとれた生活（配当4時間）

【学習指導要領との関連】保健分野(1)ア(ア)(イ)、イ

【教科書のページ】p.16～27

1 単元の目標

- (1) 健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康について、理解することができるようにする。
- (2) 健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。
- (3) 健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・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、健康が阻害された状態の一つが疾病であること、また、疾病は、主体の要因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。 ・運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があること、また、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて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。 ・食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって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、年齢や運動量等に応じて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。 ・休養・睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養・睡眠をとる必要があること、また、心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を	・健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康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、課題解決に取り組んでいる。 ・健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、健康の保持増進をする方法を考え、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 ※全4時間の中で、該当時間のねらい等に対応させ、適切な時間に評価機会を設定する。	・健康の成り立ちと疾病の発生要因、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。 ※全4時間の中で、該当時間のねらい等に対応させ、適切な時間に評価機会を設定する。

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。		
・定期テスト等 ・授業の様子や発言内容 ・学習記録カードの記述	・授業の様子や発言内容 ・学習記録カードの記述	・授業の様子や発言内容 ・学習記録カードの記述

【単元名】保健② 心身の発達と心の健康（配当 12 時間）

【学習指導要領との関連】保健分野(2)ア、イ

【教科書のページ】p.28～57

1 単元の目標

- (1) 心身の機能の発達と心の健康について、理解することができるようにするとともに、ストレスに対処する技能を身につけることができるようにする。
- (2) 心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。
- (3) 心身の機能の発達と心の健康に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・身体の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、その機能が発達する時期があること、また、その時期や程度には、人によって違い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。 ・思春期には、呼吸器と循環器の働きが急速に発達すること、この時期に持続的な運動を継続することで発育・発達が促進されることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、女子では月経が見られることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・生殖機能の発達とともに、男子では射精が起こること、また、受精が起こる仕組みについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異	・心身の機能の発達と心の健康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。 ・心身の機能の発達と心の健康について、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考えている。 ・欲求やストレスとその対処について、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、健康の保持増進をする方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。 ・心身の機能の発達と心の健	・心身の機能の発達と心の健康に関心を持ち、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。 ※12 時間の中で、該当時間のねらい等に対応させ、適切な時間に評価機会を設定する。 ※「心身の機能の発達」と「心の健康」の最後の時間に重点的な評価を行う。

性の尊重、性情報への対処など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。 ・心は、知的機能、情意機能などの精神機能の総体として捉えられ、それら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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・社会性については、家族関係や友人関係などへの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けながら変化し、自立しようとする傾向が強くなることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・自己形成については、思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・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、また、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなど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。 ・精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること、また、心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、ストレスに適切に対処する必要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。 ・ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をするなどいろいろな方法があり、それらの中	康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 ※全 12 時間の中で、該当時間のねらい等に対応させ、適切な時間に評価機会を設定する。	
--	---	--

からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切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。 ・ストレスによる心身の負担を軽くするリラクセーションの様々な方法について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの方法ができる。		
・定期テスト等 ・授業の様子や発言内容 ・学習記録カードの記述	・授業の様子や発言内容 ・学習記録カードの記述	・授業の様子や発言内容 ・学習記録カードの記述