

令和 7 年度(2025 年度)用

中学校保健体育用

「新編 新しい保健体育」 指導計画作成資料 【1年】

令和 7 年 (2025 年) 1 月 29 日版

※单元ごとの配当時数、主な学習活動、評価規準などは、今後変更になる可能性があります。
ご了承ください。

東京書籍

単元(章)名	健康な生活と疾病の予防①		教科書のページ	p. 13～26
配当時数	5 時間	学習指導要領の内容	保健分野 (1)ア(ア)(イ)、イ	

単元(章)の目標	○総括的な目標 健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について、課題を発見し、その解決を目指した学習に主体的に取り組む、理解できるようにする。 ○評価の観点に対応した目標 ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について、理解できるようにする。 (知識・技能) イ 健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、健康の保持増進のための原則や概念を明らかにするため科学的に思考・判断して、それらを他者に伝えたり、表したりすることができるようにする。 (思考・判断・表現) ウ 健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について関心を持ち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組むことができるようにする。 (主体的に学習に取り組む態度)		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元(章)の観点別評価規準	健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について、理解している。	健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、健康の保持増進のための原則や概念を明らかにするため科学的に思考・判断して、それらを他者に伝えたり、表したりしている。	健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について関心を持ち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組もうとしている。
各時の学習活動に対応した観点別評価規準	①健康は主体と環境の相互作用のもとに成り立っていることおよび疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って起こることを、言ったり書いたりしている。 ②健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じた運動習慣を身につけることが必要であることを、言ったり書いたりしている。 ③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、年齢や生活環境などに応じた食事の量をとることが必要であることを、言ったり書いたりしている。 ④健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じて休養や睡眠をとることが必要であることを、言ったり書いたりしている。 ⑤健康の保持増進には、年齢や生活環境などに応じた運動、	[全時共通] ①健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康に関わる事象や情報などを分析・整理し、健康の保持増進のための原則や概念を明らかにするため、課題を発見し、習得した知識を活用して、科学的に思考・判断し、表現している。 ②健康の成り立ちと疾病の発生要因および生活習慣と健康について、疾病等の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たりして、筋道を立てて伝え合っている。	[全時共通] ①学習内容に関心を持ち、教科書の資料を活用したり、身近な情報などを収集したりして課題について調べるなど、粘り強く学習に取り組もうとしている。 ②自分の意見を言ったり、他者の意見を取り入れたりして、自己の学習の進め方や活用する資料を変える、調べた内容を確認・修正するなど、学習を調整しながら取り組んでいる。

	食事、休養およ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を、言ったり書いたりしている。		
観点別評価の基本的な考え方と方法	知識および技能の習得状況について評価するとともに、ほかの学習や生活の場面でも活用できる程度に概念(原理や原則)などを理解しているかについて評価する。 各時の観点別評価規準①～⑤は適宜各時の指導過程に位置づけ、ノートなどへの記述、発言・発表の内容等から判断し、特にC[努力を要する]状況にある者への指導の改善に生かす。 また、指導要録等に反映する評価は、必ずしも毎時間記録する必要はなく、小テスト、まとめの単元(章)テストなどを基にして、単元(章)を総合して行うなどの工夫をする。	知識および技能を活用して課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかを評価する。 評価は、「課題を解決する」場面を中心に、発言や記録の内容、レポートなどを基に、評価上特記すべき事項などを記録・蓄積し、単元(章)を総合して行う(必ずしも全ての時間に、全ての者を対象に評価し、記録する必要はない)。その過程で、特にC[努力を要する]状況にある者への指導の改善に生かすことに留意する。	①学習内容に関心をもち、知識および技能の獲得や思考力・判断力・表現力等を身につけるため、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとする側面と、②他者の考えも受け入れながら進め方を工夫・改善するなど、自らの学習を調整しようとする側面から判断して、単元(章)を通して総合的に評価する。 評価は、①、②それぞれの側面から、または一体的に、各時の学習の活動への取り組みや態度で特記すべきことなどを記録・蓄積し、単元(章)を総合して行う(必ずしも全ての時間に、全ての者を対象に評価し、記録する必要はない)。その過程で、特にC[努力を要する]状況にある者への指導の改善に生かすことに留意する。
	* 実現状況は、3観点ともに、各学校において評価規準に基づいて実現の状況判断する指標(目安)を設定し、ABCの3段階で評価し指導の改善に役立てるとともに、単元ごとに整理したうえで、指導要録の教科の評価・評定に活用する。 A:「十分満足できる」状況と判断される者 B:「おおむね満足できる」状況と判断される者 C:「努力を要する」状況と判断される者		

各時の目標および内容・学習活動など

* 学習内容・活動は、一例であり、生徒の学習の姿をイメージし、授業の展開や学習方法などに沿って具体的に表現する。また、「広げる」は、適宜取り扱う。

* **D**…Dマークコンテンツ

目標	時数	学習内容・活動	評価の観点と方法
(1) 健康の成り立ちと疾病の発生要因			
◆ほかの内容との関連: p.26 体温測定と健康管理(章末資料)、 D 健康の成り立ち、 D 主体の要因と環境の要因			
健康は主体と環境の相互作用のもとに成り立っていることおよび疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って起こることを理解できるようにする。 p. 14～15	1	見つける 毎日の生活の中で、「健康を保つために行っていること」を挙げる。 発問 資料1を見て、平均寿命の延びは健康であることを表しているのか考え、話し合う。 - 健康の成り立ちに関わる要因について考え、整理する。 - 生活を振り返ったり、資料2を基にしたりして、主体の要因と環境の要因が関わり合って疾病が発生することについて調べ、発表する。	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導(1～6を通じて) 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導(1～5を通じて) 【知技①】 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノー

		5. 活用する Aさんが留学先で健康状態を保持するために、事前に調べておくことを考え、発表し合う。 6. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	トチェックなどによる個別指導中心
(2) 運動と健康 ◆ほかの内容との関連：p. 22 調和のとれた生活、p. 28 体の発育・発達、p. 30 呼吸器・循環器の発育・発達、p. 42 心と体の関わり、p. 56 運動やスポーツの必要性和楽しさ、p. 90 生活習慣病の起こり方、p. 110 運動やスポーツの効果			
健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じた運動習慣を身につけることが必要であることを理解できるようにする。 p. 16～17	1	1. 見つける 教科書の写真を見て、運動の目的について話し合う。 2. 発問 資料1を基に、運動をしたときの体や心の変化について思い出し、発表し合う。 3. 資料2、3を基に、健康との関係から運動の効果について考え、整理する。 4. 発問 資料4を基に、日本人の運動習慣について調べる。 5. 自他の生活の振り返りや資料5、6を基に、健康の保持増進と適度な運動習慣の必要性について調べ、整理する。 6. 活用する Aさん、Bさんが適度な運動習慣を身につけるための工夫について、発表し合う。 7. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～7を通じて) 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～6を通じて) 【知技②】定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心
(3) 食生活と健康 ◆ほかの内容との関連：p. 22 調和のとれた生活、p. 24 アレルギー（章末資料）、p. 117 運動やスポーツと食事（章末資料）、D1日の血糖値の変化、D消費カロリーシミュレーション ★ほかの教科との関連：理科2年 消化と吸収、家庭 食生活と栄養D			
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、年齢や生活環境などに応じた食事の量をとる必要があることを理解できるようにする。 p. 18～19	1	1. 見つける スポーツ選手が補給食をとっているシーンを見た経験について話し合う。 2. 発問 資料2を基に、朝食を抜くことの問題点を考える。 3. 規則正しい食生活の必要性について整理する。 4. 発問 資料3を基に、1日に必要なエネルギー量を調べる。 5. 年齢や運動量などに応じた食事の量について整理する。 6. 資料4を基に、栄養のバランスと健康について調べ、整理する。 7. 活用する 骨折をしてしばらく運動ができなくなったときに食事面で留意することについて考え、発表し合う。 8. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～8を通じて) 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～7を通じて) 【知技③】定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心
(4) 休養・睡眠と健康 ◆ほかの内容との関連：p. 22 調和のとれた生活、p. 25 睡眠は、なぜ大切か（章末資料）、p. 42 心と体の関わり、p. 48 ストレスへの対処の方法、p. 184 スキル健康に配慮したコンピュータの使用の方法、p. 185 スキルよりよい睡眠をとるための方法、D睡眠と健康			
健康を保持増進するた	1	1. 見つける 資料1を基に、就寝時刻と翌日の	【態度①②】

めには、年齢や生活環境などに応じて休養や睡眠をとる必要があることを理解できるようにする。 p. 20～21	体調の関係について話し合う。 2. 発問 資料 2 を基に、疲れたときの体や心の状態を思い出す。 3. 疲労の現れ方について整理する。 4. 発問 資料 3 を基に、毎日の睡眠で十分な休養がとれているか考える。 5. 資料 4、5 を基に、休養・睡眠のとり方や効果について調べ、整理する。 6. 活用する ICT 機器を長時間利用したとき、疲労を感じる理由や、適切に休養や睡眠をとるための工夫について考え、発表し合う。 7. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～7 を通じて) [思判表①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～6 を通じて) [知技④] 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノート チェックなどによる個別 指導中心
(5) 調和のとれた生活 ◆ほかの内容との関連：p. 16 運動と健康、p. 18 食生活と健康、p. 20 休養・睡眠と健康、p. 25 睡眠は、なぜ大切か（章末資料）、p. 90 生活習慣病の起こり方、p. 114 運動やスポーツの安全な行い方、D調和のとれた生活		
健康の保持増進には、年齢や生活環境などに応じた運動、食事、休養およ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を理解できるようにする。 p. 22～23	1 1. 資料 1～4 を基に、運動、食事、休養・睡眠の関係について調べ、整理する。 2. 心身の健康と生活習慣について考え、整理する。 3. まとめ 本時の学習と保健編 1 章の学習を踏まえ、A さんと B さんが調和のとれた生活を送るために何を変えればよいか考え、発表し合う。 4. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	[態度①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～4 を通じて) [思判表①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～3 を通じて) [知技⑤] 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノート チェックなどによる個別 指導中心

単元(章)名	心身の機能の発達と心の健康		教科書のページ	p. 27～54
配当時数	11 時間	学習指導要領の内容	保健分野 (2)ア、イ	

単元(章)の目標	○総括的な目標 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した学習に主体的に取り組み、理解できるようにするとともに、ストレスへの対処の仕方を身につけることができるようにする。 ○評価の観点に対応した目標 ア 身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成および欲求やストレスへの対処と心の健康について理解し、ストレスへの対処の仕方を身につけることができるようにする。 (知識・技能) イ 心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、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づけて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを他者に伝えたり、表したりすることができるようにする。 (思考・判断・表現) ウ 心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、自他の健康の保持増進や回復についての学習に粘り強く取り組むことができるようにする。 (主体的に学習に取り組む態度)		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元(章)の観点別評価規準	身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成および欲求やストレスへの対処と心の健康について理解し、ストレスへの対処の仕方を身につけている。	心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報を基に課題を発見し、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づけて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを他者に伝えたり、表したりしている。	心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、自他の健康の保持増進や回復についての学習に粘り強く取り組もうとしている。
各時の学習活動に対応した観点別評価規準	① 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、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることを、言ったり書いたりしている。 ② 発育急進期にある思春期には、呼吸器・循環器の機能が発達すること、この時期に適度な運動を継続することで発育・発達が促されることを、言ったり書いたりしている。 ③ 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、異性の体や心の理解を通して性に関する適切な態度を身につけ、自分を大切にすることが必要であることを、言ったり書いたりしている。 ④ 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	[全時共通] 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、個人生活と関連づけたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、ストレスに対処するための方法などを選択している。 ② 心身の機能の発達と心の健康について、疾病等の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たりして、筋道を立てて伝え合っている。	[全時共通] ① 学習内容に関心をもち、教科書の資料を活用したり、身近な情報などを収集したりして課題について調べるなど、粘り強く学習に取り組もうとしている。 ② 自分の意見を言ったり、他者の意見を取り入れたりして、自己の学習の進め方や活用する資料を変える、調べた内容を確認・修正するなど、学習を調整しながら取り組んでいる。

	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、言ったり書いたりしている。 ⑤ 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を、言ったり書いたりしている。 ⑥ 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、それは心の健康と関わりが深いことを、言ったり書いたりしている。 ⑦ 精神と身体は、相互に影響を与え、関わり合っていることを、言ったり書いたりしている。 ⑧ 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影響を与えることがあることを、言ったり書いたりしている。 ⑨ 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、言ったり書いたりしている。 ⑩ ストレスの原因はさまざま、心の健康を保つには、適切な対処の方法を選択する必要が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の対処の方法ができています。		
観点別評価の基本的な考え方と方法	知識および技能の習得状況について評価するとともに、ほかの学習や生活の場面でも活用できる程度に概念(原理や原則)などを理解しているかについて評価する。 各時の観点別評価規準①～⑩は適宜各時の指導過程に位置づけ、ノートなどへの記述、発言・発表の内容等から判断し、特にC[努力を要する]状況にある者への指導の改善に生かす。 また、指導要録等に反映する評価は、必ずしも毎時間記録する必要はなく、小テスト、まとめの単元(章)テストなどを基にして、単元(章)を総合して行うなどの工夫をする。	知識および技能を活用して課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかを評価する。 評価は、「課題を解決する」場面を中心に、発言や記録の内容、レポートなどを基に、評価上特記すべき事項などを記録・蓄積し、単元(章)を総合して行う(必ずしも全ての時間に、全ての者を対象に評価し、記録する必要はない)。その過程で、特にC[努力を要する]状況にある者への指導の改善に生かすことに留意する。	①学習内容に関心をもち、知識および技能の獲得や思考力・判断力・表現力等を身につけるため、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとする側面と、②他者の考えも受け入れながら進め方を工夫・改善するなど、自らの学習を調整しようとする側面から判断して、単元(章)を通して総合的に評価する。 評価は、①、②それぞれの側面から、または一体的に、各時の学習の活動への取り組みや態度で特記すべきことなどを記録・蓄積し、単元(章)を総合して行う(必ずしも全ての時間に、全ての者を対象に評価し、記録する必要はない)。その過程で、特にC[努力を要する]状況にある者への指導の改善に生かすことに留意する。

*実現状況は、3観点ともに、各学校において評価規準に基づいて実現の状況を判断する指標（目安）を設定し、ＡＢＣの３段階で評価し指導の改善に役立てるとともに、単元ごとに整理したうえで、指導要録の教科の評価・評定に活用する。

A：「十分満足できる」状況と判断される者

B：「おおむね満足できる」状況と判断される者

C：「努力を要する」状況と判断される者

各時の目標および内容・学習活動など

*学習内容・活動は、一例であり、生徒の学習の姿をイメージし、授業の展開や学習方法などに沿って具体的に表現する。また、「広げる」は、適宜取り扱う。

***D**…Dマークコンテンツ

目標	時数	学習内容・活動	評価の観点と方法
(1) 体の発育・発達 ◆ほかの内容との関連： p. 16 運動と健康、p. 32 生殖機能の成熟、p. 51 性の多様性（章末資料）、p. 52 体のつくり（内臓）（章末資料）、p. 53 体のつくり（筋肉）（章末資料）、p. 54 適正体重を守ろう（章末資料）、p. 110 運動やスポーツの効果、 D 各器官の発育の仕方 ★ほかの教科との関連：家庭 幼児の体の発達 D			
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、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できるようにする。 p. 28～29	1	1. 見つける p. 52～53 などから体の器官の名称を調べ、確認して図に記入する。 2. 発問 資料 2 を基に、年齢による身長の変化について調べ、話し合う。 3. 人の体の発育の特徴を整理する。 4. 発問 資料 3 を基に、各器官の発育・発達の仕方について調べる。 5. 各器官の発育・発達の仕方にはそれぞれ特徴があり、個人差もあることを整理する。 6. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～6 を通じて） 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～5 を通じて） 【知技①】 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心
(2) 呼吸器・循環器の発育・発達 ◆ほかの内容との関連： p. 16 運動と健康、p. 52 体のつくり（内臓）（章末資料）、p. 53 体のつくり（筋肉）（章末資料）、p. 96 喫煙の害と健康、p. 110 運動やスポーツの効果、 D 呼吸の仕組み、 D 血液循環の仕組み ★ほかの教科との関連：理科 2 年 呼吸の働き D 、血液の働き D			
発育急進期にある思春期には、呼吸器・循環器の機能が発達すること、この時期に適度な運動を継続することで発育・発達が促されることを理解できるようにする。 p. 30～31	1	1. 見つける 自分の呼吸数や心拍数を調べ、新生児と自分の呼吸数や心拍数の違いについて話し合う。 2. 発問 資料 2、3 を基に、年齢による肺活量や呼吸数の変化を調べる。 3. 資料 1 を基に、呼吸器の発育・発達について考え、整理する。 4. 発問 資料 4 を基に、年齢による心拍数の変化を調べる。 5. 資料 5 を基に、循環器の発育・発達について考え、整理する。 6. 呼吸器・循環器の発達と運動について考え、整理する。 7. 活用する 資料 6 を基に、運動習慣の有無と呼吸器・循環器の発達の仕方の違いについて考え、発表し合う。	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～8 を通じて） 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～7 を通じて） 【知技②】 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心

		8. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	
(3) 生殖機能の成熟 ◆ほかの内容との関連：p. 28 体の発育・発達、p. 42 心と体の関わり、p. 50 胎児を育てる母体の神秘（章末資料）、 D 生殖機能の成熟、 D 受精と妊娠、 D 人の命の始まり			
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、異性の体や心の理解を通して性に関する適切な態度を身につけ、自分を大切にすることが必要であることを理解できるようにする。 p. 32～35	2	1. 見つける 小学校の学習を振り返り、思春期の男女の体の変化について話し合う。 2. 発問 資料 1 を基に、思春期に体の変化が起こる理由を調べる。 3. ホル몬の働きと思春期の体の変化について整理する。 4. 発問 資料 3、4 を基に、男子の生殖機能の発達について調べ、説明する。 5. 発問 資料 5～7 を基に、女子の生殖機能の発達について調べ、説明する。 6. 資料 9 を基に、受精と妊娠の仕組みについて整理し、異性の体や心への理解、性に関する適切な態度の必要性について話し合う。 7. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～7 を通じて） 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～6 を通じて） 【知技③】 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心
(4) 性に関する適切な態度や行動の選択 ◆ほかの内容との関連：p. 51 性の多様性（章末資料）、p. 146 性感染症の予防、p. 148 エイズの予防、p. 187 スキル インターネットによるコミュニケーションとトラブル			
思春期になると、生殖機能の成熟に伴って異性などほかの人への関心や性衝動が生じることから、お互い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できるようにする。 p. 36～37	1	1. 見つける 異性などほかの人や性的なことへ関心をもった経験について考える。 2. 発問 資料 1 を基に、中学生の性への関心事について調べる。 3. 思春期に起こる性的関心の高まりとお互いの尊重について考え、整理する。 4. 発問 資料 2 などをもとに、性情報の入手先について調べる。 5. 資料 3、4 を基に、性情報への適切な対処の仕方について考え、整理する。 6. 活用する A さんの事例の背景や問題点について考え、意見を出し合う。 7. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～7 を通じて） 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～6 を通じて） 【知技④】 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心
(5) 心の発達 ◆ほかの内容との関連：p. 110 運動やスポーツの効果 ★ほかの教科との関連：家庭 幼児の心の発達 D			
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を理解できるようにする。 p. 38～39	1	1. 見つける 小学校 1 年生のときと今の自分を比べて、 ㊦ 、 ㊧ はどのように変わったか話し合う。 2. 資料 1、2 を基に、心の働きと発達について考え、整理する。 3. 発問 新しい言葉や考え方を知ったことによってできるようになったことを発表し合う。 4. 知的機能の発達について考え、整理する。 5. 資料 3 を基に、情意機能の発達について調べ、整理する。 6. 発問 資料 4 や自他の生活の振り返りを基に、	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～8 を通じて） 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～7 を通じて） 【知技⑤】 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心

		社会性とは何か考え、発表し合う。 7. 活用する 事例について考え、発表し合う。 8. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	
(6) 自己形成と心の健康 ◆ほかの内容との関連：p. 51 性の多様性（章末資料）			
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、それは心の健康と関わりが深いことを理解できるようにする。 p. 40～41	1	1. 見つける 自分の好きな言葉や歌詞を一つ挙げ、発表し合う。 2. 自他の考え方や生き方を知ることや、自己形成の意義について話し合う。 3. 発問 「健康日本 21」の定義から、自己形成と心の健康の関係について考え、意見を出し合う。 4. 自己形成と心の健康について整理する。 5. 活用する 社会性の発達が生活に与える影響について考え、発表し合う。 6. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	[態度①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～6を通じて） [思判表①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～5を通じて） [知技⑥] 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心
(7) 心と体の関わり ◆ほかの内容との関連：p. 16 運動と健康、p. 20 休養・睡眠と健康、p. 46 ストレスによる健康への影響、p. 48 ストレスへの対処の方法、p. 110 運動やスポーツの効果、 D 心と体の関わり			
精神と身体は、相互に影響を与え、関わり合っていることを理解できるようにする。 p. 42～43	1	1. 見つける 自分の体験を振り返り、緊張したときの体の変化について書き出す。 2. 発問 資料 1 を基に、心の動きが体に影響する仕組みを調べ、整理する。 3. 発問 体の調子によって気分や感情が変わった経験を思い出す。 4. 資料 1 を基に、体の調子気分や感情などに影響する仕組みを調べ、図などに整理する。 5. 活用する A さんの事例のようなことが起こる理由を考え、発表し合う。 6. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	[態度①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～6を通じて） [思判表①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～5を通じて） [知技⑦] 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心
(8) 欲求と心の健康			
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影響を与えることがあることを理解できるようにする。 p. 44～45	1	1. 見つける 中学生の「したいこと」や「欲しいもの」の例を 10 個考える。 2. 発問 「見つける」で考えた例を分類して、欲求を種類別に整理する。 3. 発問 欲求を実現するためには何をしたらよいか、欲求がすぐに実現できないときはどんな気持ちになるか考え、発表し合う。 4. 資料 2 を基に、欲求の実現と心の健康の関係を考え、欲求とうまく付き合う方法について考え、説明する。 5. 活用する 「見つける」で挙げた欲求のうち、一つを例にとって、実現の方法を具体的に考え、発表し合う。 6. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	[態度①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～6を通じて） [思判表①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～5を通じて） [知技⑧] 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心
(9) ストレスによる健康への影響			

◆ほかの内容との関連：p. 42 心と体の関わり、p. 90 生活習慣病の起こり方、p. 110 運動やスポーツの効果

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できるようにする。 p. 46～47	1	1. 見つける 自分の生活の振り返りなどを基に、「ストレスがたまると感じるときについて考える。 2. 発問 資料 1 を基に、ストレスが起きたときの心身の変化を思い出す。 3. 資料 3 などを基に、ストレスの心身への影響について図などに整理する。 4. 発問 人にとってのストレスの意味を考える。 5. ストレスと心の発達や、ストレスの健康や安全への影響について考え、整理する。 6. 活用する 事例のような経験から、ストレスと心の発達の視点で A さんの変化について考え、発表し合う。 7. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	[態度①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～7 を通じて) [思判表①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～6 を通じて) [知技⑨] 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心
---	----------	--	--

(10) ストレスへの対処の方法

◆ほかの内容との関連：p. 20 休養・睡眠と健康、p. 42 心と体の関わり、p. 104 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処、p. 185 スキル困ったときの相談の仕方・相談窓口、p. 186 スキル自分の気持ちを上手に伝える、p. 187 スキル インターネットによるコミュニケーションとトラブル、**D** リラクセーションの方法

ストレスの原因はさまざま、心の健康を保つには、適切な対処の方法を選択する必要があることを理解し、リラクセーションなどの対処の方法ができるようにする。 p. 48～49	1	1. 発問 資料 1 を基に、ふだん困ったことや嫌なことがあったときの自分の対処方法についてチェックし、話し合う。 2. 発問 自分がストレスと感じていることについて、資料 2 に沿って対処の方法を考え、説明する。 3. 発問 誰かに相談したくてもできなかったことを思い出し、理由を考える。 4. 資料 5 などを基に、ストレスへの対処でのコミュニケーションの重要性について整理する。 5. 活用する p. 46 の「見つける」で挙げたストレスへの対処の方法を考え、発表し合う。 6. 実習 実際に、ストレス対処の方法としてのリラクセーションの方法を実践し、心や体の変化について話し合う。 7. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめる。	[態度①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～7 を通じて) [思判表①②] 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 (1～6 を通じて) [知技⑩] 定期テストなど 授業時は生徒の反応や実習の様子、ノートチェックなどによる個別指導中心
---	----------	---	--

体育編 1 章

単元(章)名	運動やスポーツの多様性		教科書のページ	p. 55～65
配当時数	3 時間	学習指導要領の内容	体育分野[第 1 学年および第 2 学年] H(1)ア、イ、ウ	

単元(章)の目標	○総括的な目標 運動やスポーツの多様性について、課題を発見し、その解決を目指した学習に主体的に取り組み、理解できるようにする。 ○評価の観点に対応した目標 ア 運動やスポーツが多様であることについて、理解できるようにする。(知識・技能) イ 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・判断するとともに、他者に伝えることができるようにする。(思考・判断・表現) ウ 運動やスポーツが多様であることについて関心を持ち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組むことができるようにする。(主体的に学習に取り組む態度)		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元(章)の観点別評価規準	運動やスポーツの多様性について、理解している。	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・判断するとともに、それらを他者に伝えたり、表したりしている。	運動やスポーツが多様であることについて関心を持ち、主体的に学習の進め方を工夫・調整し、粘り強く学習に取り組もうとしている。
各時の学習活動に対応した観点別評価規準	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およ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出され発展してきたことを、言ったり書いたりしている。 ②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、言ったり書いたりしている。 ③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ついたり、工夫したりすることが大切であることを、言ったり書いたりしている。	[全時共通] ①運動やスポーツには、さまざまな必要性や関わり方、楽しさがあることを、思考・判断・表現している。 ②生涯にわたって多様な形で運動やスポーツに関わり楽しむ方法を考え、他者に伝えたり、ノートなどに記述したりしている。	[全時共通] ①学習内容に関心を持ち、教科書の資料を活用したり、身近な情報などを収集したりして課題について調べるなど、粘り強く学習に取り組もうとしている。 ②自分の意見を言ったり、他者の意見を取り入れたりして、自己の学習の進め方や活用する資料を変える、調べた内容を確認・修正するなど、学習を調整しながら取り組んでいる。

観点別評価の基本的な考え方と方法	知識および技能の習得状況について評価するとともに、ほかの学習や生活の場面でも活用できる程度に概念（原理や原則）などを理解しているかについて評価する。 各時の観点別評価規準①～③は適宜各時の指導過程に位置づけ、ノートなどへの記述、発言・発表の内容等から判断し、特にC[努力を要する]状況にある者への指導の改善に生かす。 また、指導要録等に反映する評価は、必ずしも毎時間記録する必要はなく、小テスト、まとめの単元（章）テストなどを基にして、単元（章）を総合して行うなどの工夫をする。	知識および技能を活用して課題を解決するために必要な思考力・判断力・表現力等を身につけているかを評価する。 評価は、「課題を解決する」場面を中心に、発言や記録の内容、レポートなどを基に、評価上特記すべき事項などを記録・蓄積し、単元（章）を総合して行う（必ずしも全ての時間に、全ての者を対象に評価し、記録する必要はない）。その過程で、特にC[努力を要する]状況にある者への指導の改善に生かすことに留意する。	①学習内容に関心をもち、知識および技能の獲得や思考力・判断力・表現力等を身につけるため、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとする側面と、②他者の考えも受け入れながら進め方を工夫・改善するなど、自らの学習を調整しようとする側面から判断して、単元（章）を通して総合的に評価する。 評価は、①、②それぞれの側面から、または一体的に、各時の学習の活動への取り組みや態度で特記すべきことなどを記録・蓄積し、単元（章）を総合して行う（必ずしも全ての時間に、全ての者を対象に評価し、記録する必要はない）。その過程で、特にC[努力を要する]状況にある者への指導の改善に生かすことに留意する。
	*実現状況は、3観点ともに、各学校において評価規準に基づいて実現の状況を判断する指標（目安）を設定し、ABCの3段階で評価し指導の改善に役立てるとともに、単元ごとに整理したうえで、指導要録の教科の評価・評定に活用する。 A：「十分満足できる」状況と判断される者 B：「おおむね満足できる」状況と判断される者 C：「努力を要する」状況と判断される者		

各時の目標および内容・学習活動など

*学習内容・活動は、一例であり、生徒の学習の姿をイメージし、授業の展開や学習方法などに沿って具体的に表現する。また、「広げる」は、適宜取り扱う。

*D…Dマークコンテンツ

目標	時数	学習内容・活動	評価の観点と方法
(1) 運動やスポーツの必要性和楽しさ ◆ほかの内容との関連：p. 16 運動と健康、p. 64 運動やスポーツの用具や技術の変化（章末資料）、Dフットボールの変化			
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およ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出され発展してきたことを理解できるようにする。 p. 56～57	1	見つける 自分が行ってきた運動やスポーツを思い出す。 - 運動やスポーツの必要性について考え、整理する。 発問 資料 1 を基に、運動やスポーツの種目を一つ例にとり、どのような楽しさがあるか考え、発表し合う。 - 運動やスポーツの楽しさについて整理する。 - 資料 2～4 などを基に、時代や社会の変化とスポーツの意味の変容について調べ、整理する。 活用する 自分がやったことのある運動やスポーツを取り上げ、その楽しさを選択肢から選んで発表する。 - 学習したことを整理し、ノートなどにまとめ	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～7を通じて） 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導（1～6を通じて） 【知技①】定期テストなど授業時は生徒の反応やノートチェックなどによる個別指導中心

		る。	
(2) 運動やスポーツへの多様な関わり方 ◆ほかの内容との関連：p. 62 私とスポーツ（章末資料）、 D プロスポーツチームの仕事			
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 あることを理解できるよ うにする。 p. 58～59	1	1. 【見つける】 教科書の写真を見て、北海道マラ ソンにはどのような人がどのように関わっ ているか話し合う。 2. 資料1などを基に、運動やスポーツには「す る、見る、支える、知る」などの多様な関わ り方があることを整理する。 3. 自他の生活の振り返りや資料を基に、運動や スポーツを「見ること」「支えること」「知る こと」の具体例について調べ、整理する。 4. 【活用する】 学校の運動会（体育祭）にどのよう に関わるができるか考え、発表し合う。 5. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめ る。	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 （1～5を通じて） 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 （1～4を通じて） 【知技②】 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノ ートチェックなどによる 個別指導中心
(3) 運動やスポーツの多様な楽しみ方 ◆ほかの内容との関連：口絵1 私たちの未来とSDGs、p. 62 私とスポーツ（章末資料）、 D 運動やスポーツの 多様な楽しみ方			
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 楽しみ方を見つけたり、 工夫したりすることが大 切であることを理解でき るようにする。 p. 60～61	1	1. 【見つける】 自己の経験を振り返り、運動やス ポーツをどのように楽しんで行うことがで きるか考える。 2. 資料1などを基に、運動やスポーツの多様な 楽しみ方を整理する。 3. 【発問】 運動やスポーツを楽しむ工夫について 考え、発表する。 4. 資料2などを基に、運動やスポーツを生涯 楽しむための工夫について整理する。 5. 【活用する】 どのように運動やスポーツを楽し んでいきたいか、「目的」「仲間」「空間」「時 間」のそれぞれについて考え、発表する。 6. 学習したことを整理し、ノートなどにまとめ る。	【態度①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 （1～6を通じて） 【思判表①②】 発言・ノートなど 特記事項を記録、個別指導 （1～5を通じて） 【知技③】 定期テストなど 授業時は生徒の反応やノ ートチェックなどによる 個別指導中心