

教科名	保健体育	科目	保健	週授業時間	1 時間
-----	------	----	----	-------	------

### 1. 教科書および副教材・参考書

保健体育（大修館）

#### 授業の目標および内容

- ・運動やスポーツの意義や効果、安全に運動やスポーツを行う必要性やその方法について理解する。
- ・中学生期は、心もからだも著しく発達する時期です。心やからだを健やかに育てるための正しい知識を身につけるようにする。
- ・身体の機能は年齢とともに発達することを理解する。
- ・思春期には生殖機能が成熟すること、こうした変化に対応した適切な行動が必要となることを理解する。
- ・精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること、思春期には自己の認識が深まり自己形成がなされることを理解する。
- ・心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、心の調和を保つことが重要であること、また、心と体は密接に関係していることを理解する。
- ・身体には環境に対してある程度まで適応能力があること、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度、明るさには一定の範囲があることを理解する。
- ・飲料水や空気は、健康と密接な関係があることから、衛生的な基準に適合するよう管理する必要があることを理解する。
- ・人間の活動によって生じた廃棄物は、衛生的に、また、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように処理する必要があることを理解する。

### 2. 試験について

	1 学期		2 学期		3 学期
定期試験	一次 なし	二次 7月	一次 なし	二次 1 2月	期末 3月
学力試験	第 1 回 なし		第 2 回 なし		第 3 回 なし

#### 内容・難易度について

からだの発育・発達 からだの各器官は、どの時期に発育・発達するのかについて学習する。

（各器官の発育・発達の時期の違いや思春期のからだの変化について。）

心の健康 知的機能の発達や思春期の心の発達や人とのかかわりなどを学習する。

難易度的には、自分自身にかかわる分野なので、70点以上の平均は取って欲しいと思う。

定期試験は、30分間で各学期1回の年間3回実施される。

### 3. 課題・補習について

特になし

#### 4. 評価の視点

各学期に1回の筆記試験(100点)と、授業態度・忘れ物・提出物等で総合的な評価する。  
実技50%・保健50%をあわせて、保健体育1教科として100%で評価する。

#### 授業計画

学期	単 元	学 習 内 容	備 考
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動やスポーツの魅力と学び方               <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの必要性和楽しさ</li> <li>・運動やスポーツへのかかわり方</li> <li>・運動やスポーツの学び方</li> </ul> </li> <li>●運動やスポーツの効果と安全               <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの体への効果</li> <li>・運動やスポーツの心への効果</li> <li>・運動やスポーツの安全なおこない方</li> </ul> </li> <li>●文化としてのスポーツ               <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活を豊かにするスポーツ</li> <li>・国際的スポーツ大会の役割</li> <li>・人びとを結ぶスポーツ</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツの楽しさや喜びの発見。</li> <li>・「見る」以外のスポーツとのかかわり方。</li> <li>・技術や戦術を身につける効果的な学び方。</li> <li>・運動やスポーツによる体の発達。</li> <li>・運動やスポーツによるストレス軽減、リラックス効果。</li> <li>・発達の段階に応じた計画の立案、適切な休憩と水分補給の重要性。</li> <li>・生涯にわたるスポーツの意義。</li> <li>・スポーツと世界平和の関係性。</li> <li>・民族や国、人種の違いをこえた交流の意義。</li> </ul>	東京オリンピックとのかかわり方に繋げていく
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心身の機能の発達と心の健康               <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の発達と社会性</li> <li>・自己形成</li> <li>・欲求と欲求不満</li> <li>・心と体のかかわり</li> <li>・ストレス対処と心の健康</li> <li>・体の発育・発達</li> <li>・呼吸器・循環器の発育・発達</li> <li>・生殖にかかわる働き成熟</li> <li>・性への関心と行動</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の知的な働きと情意の働き、思春期の心の発達。</li> <li>・自分と他人。自分らしさとは何か。</li> <li>・さまざまな欲求、欲求不満、その対処法について。</li> <li>・心と体の関係とストレスが発生する要因。心身への影響。</li> <li>・ストレスを感じたとき、どうすれば楽になるか。</li> <li>・体の各器官はどのように発育するか。</li> <li>・体が発育すると、より多くの酸素が必要になるのに、呼吸数などが少なくなるのはなぜか。</li> <li>・思春期の体の変化、命の大切さ。</li> <li>・性についての意識、適切な判断・行動。</li> </ul>	

3	<p>●健康と環境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・環境の変化への体の適応</li> <li>・快適で能率のよい環境</li> <li>・衛生的な飲料水の供給</li> <li>・空気の汚染と換気</li> <li>・し尿とごみの処理</li> <li>・私たちの生活と環境問題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暑さ・寒さとその調節および、環境の変化に体をあわせる働き。</li> <li>・学習・スポーツに適した環境や明るさ。</li> <li>・生活や生命に欠かせない水の大切さ。衛生的な飲料水が飲めるまで。</li> <li>・きれいな空気と汚れた空気とは？汚れた空気が体に与える影響。</li> <li>・各家庭から出るし尿や、台所・風呂などから出る水の行き先とごみの処理。</li> <li>・過去と現在の環境問題の変化。</li> </ul>	
---	--	---	--