

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

- ・運動やスポーツには、たくさんの楽しさやかかわり方がある事を知り、運動やスポーツの魅力について学ぶ。
- ・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。
- ・健康な生活と病気の予防は、主体と環境の相互作用の下に成り立ち、疾病は主体の要因と環境の要因がかかわりあって発生することを理解します。健康の保持増進には、年齢、生活環境に応じた食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が必要であり、生活習慣の乱れは健康を損なう原因となることを理解します。
- ・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、健康を損なう原因になること、そのような行為には適切に対処する必要があることを理解します。

### 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

定期試験は、30分間で各学期1回の年間3回実施されます。

### 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をします。学年末には体育実技50%・保健50%の配分にて、保健体育1教科として評価します。

授業計画

学期	単 元	学 習 内 容	備 考
1	◎調和のとれた生活 (保健分野)  ◎心身の発達と心の健康 (保健分野)	①健康の成り立ち ②運動と健康 ③食事と健康 ④休養・睡眠と健康  ①体の発育・発達 ②呼吸器・循環器の発育・発達 ③生殖にかかわる働きの成熟(1) ④生殖にかかわる働きの成熟(2)	
2	◎心身の発達と心の健康 (保健分野)  ◎生活習慣の健康への影響 (保健分野)	⑤性への関心と行動 ⑥知的機能・情意機能の発達 ⑦社会性の発達と自立 ⑧自己形成 ⑨欲求とその充足 ⑩心と体のかかわりとストレス ⑪ストレスへの対処のしかた ⑫リラクゼーションの方法(実習) (悩みに上手に対処しよう)  ①生活習慣病 ②生活習慣病の予防 ③がんとその予防 ④生活習慣病、がんの早期発見とその回復	
3	◎生活習慣の健康への影響 (保健分野)  ◎運動やスポーツの多様性 (体育理論)	⑤喫煙と健康 ⑥飲酒と健康 ⑦薬物乱用と健康 ⑧喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけと対処  ①運動やスポーツの必要性和楽しさ ②運動やスポーツへのかかわり方 ③運動やスポーツの多様な楽しみ方	