

保健体育

第3学年

	A十分満足できる	Bおおむね満足できる	評価方法
【知・技】	体育科に記載済み		
【思・判・表】			
【態】			

月	単元名・教材名・時数・指導目標	評価規準
1, 2 学期	<div>1 「けんこうな生活」</div> <div>●教科書p. 9 ～24</div> <div>●配当時数：4 時間</div> <div>【学習指導要領の内容】</div> <div>G 保健(1)健康な生活</div> <div>単元（章）の目標</div> <div>(1)健康の状態は，主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること，健康の保持増進には，運動，食事，休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることや体の清潔を保つこと，明るさの調節，換気などの生活環境を整えることについて，理解できるようにする。</div> <div>(2)健康な生活について，課題を見つけ，その解決に向けて考え，それを表現することができるようにする。</div> <div>(3)健康な生活について，健康の大切さに気づき，自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。</div>	<div>【知識】</div> <div>①健康とは，心や体の調子がよい状態であること。また，健康の状態には，1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</div> <div>②健康の保持増進には，1日の生活の仕方が深く関わっており，1日の生活のリズムに合わせて，運動，食事，休養及び睡眠をと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。</div> <div>③毎日を健康に過ごすには，体や衣服の清潔を保つことなど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。</div> <div>④毎日を健康に過ごすには，明るさの調節，換気などの生活環境を整えることなど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。</div> <div>【思考・判断・表現】</div> <div>①1日の生活の仕方と身の回りの環境の視点から健康でいるためにできていることやできていないことなどについて考えて説明したり，1日の生活の仕方に関する課題や1日の生活の仕方でするなことを，運動，食事，休養・睡眠の視点から見つけている。</div> <div>②体や衣服の清潔について学習したと自分の生活とを比較したり関連付けたりして考えたことや，明るさの調節，換気などの生活環境を整えるために考えた方法を友達に伝えたり，ワークシートに書いたり，発表したりしている。</div> <div>【主体的に学習に取り組む態度】</div> <div>①健康な生活について，課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習，教科書や資料などを調べたり，自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</div>

保健体育

第4学年

	A十分満足できる	Bおおむね満足できる	評価方法
【知・技】	体育科に記載済み		
【思・判・表】			
【態】			

月	単元名・教材名・時数・指導目標	評価規準
3学期	<div>2「体の成長」</div> <div>●教科書p.25～44</div> <div>●配当時数：4時間</div> <div>【学習指導要領の内容】</div> <div>G保健(2)体の発育・発達</div> <div>1 単元（章）の目標</div> <div>(1)年齢に伴う体の変化と個人差，思春期の体の変化，体をよりよく発育・発達させるための生活について理解することができるようにする。</div> <div>(2)体の発育・発達について，課題を見つけ，その解決に向けて考え，それを表現することができるようにする。</div> <div>(3)体の発育・発達について，健康の大切さに気づき，自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。</div>	<div>【知識】</div> <div>①体は，年齢に伴って変化すること。また,体の発育・発達には個人差があり，それらを肯定的に受け止める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。</div> <div>②体は，思春期になると大人の体に近づき，体つきに変化が見られるほかに，発毛や変声などの変化が現れ始め，これらの変化の現れ方や変化が始まる時期については個人差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。</div> <div>③思春期には，初経，精通，変声，発毛が起こり，また，異性への関心も芽生えること。これらは個人差があるものの，大人の体に近づく現象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。</div> <div>④体をよりよく成長させるには,適切な運動,食事,休養及び睡眠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。</div> <div>【思考・判断・表現】</div> <div>①体の発育の仕方について6人の身長伸び方を比べて気づいたことをワークシートに書いて友達に伝えたり，思春期の男女の体つきの違いを見つけて，体に現れる変化について調べたりしたことを自己の体の発育と関連付けて考えている。</div> <div>②思春期の体の働きの変化について学習したことを，自己や他者の体の発育・発達と結び付けて考えたり，体をよりよく成長させるための課題を見つけ，その解決方法について考えたことを友達に伝えたりしている。</div> <div>【主体的に学習に取り組む態度】</div> <div>①体の成長について，課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習，教科書や資料などを調べたり，自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</div>

保健体育

第5学年

	A十分満足できる	Bおおむね満足できる	評価方法
【知・技】	体育科に記載済み		
【思・判・表】			
【態】			

学期	単元名・教材名・時数・指導目標	評価規準
2学期	1「心の健康」 ●教科書p. 7～22 ●配当時数：4時間 【学習指導要領の内容】 G保健(1)心の健康 1 単元（章）の目標 (1)心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について理解することができるようにするとともに、不安や悩みへの対処についての技能を身に付けることができるようにする。 (2)心の健康について、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。 (3)心の健康について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。	【知識・技能】 ①心は人との関わり、自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して年齢に伴って発達するが、発達の仕方には個人差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。 ②心と体は深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③不安や悩みへの対処としての呼吸法や体ほぐしの運動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、呼吸法や体ほぐしの運動を行うことができる。 ④不安や悩みは誰もが経験することであり、そうした場合には、信頼できる人に相談したり、気分を変えたりすることなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。
		【思考・判断・表現】 ①自己の経験と学習したことを関連付けて、よりよく心を発達させる適切な方法や心と体の関わりについて考え、考えたことを説明している。 ②呼吸法や体ほぐしの運動を行い、行い方のポイントや気分の変化などについて気づいたことをワークシートに書いたり、不安や悩みに対する様々な方法を考え、学習したことを活用して、適切な方法を選んだりしている。
		【主体的に学習に取り組む態度】 ①心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。

<p>2「けがの防止」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●教科書p.23～44 ●配当時数：4時間 <p>【学習指導要領の内容】</p> <p>G保健(2)けがの防止</p> <p>1 単元（章）の目標</p> <p>(1)交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止、けがの手当について、理解することができるようになるとともに、けがの簡単な手当についての技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>(2)けがの防止について、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。</p> <p>(3)けがの防止について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>①事故やけがの多くは、人の行動と周りの環境が原因で起こること。また、人の行動は、そのときの心や体の状態と関係していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②交通事故を防止するには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気づいて、的確な判断の下に安全に行動すること。また、安全施設の整備や適切な規制が行われていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③学校や地域でのけが、犯罪被害を防止するには周囲の状況をよく見極め、危険を予測し、安全に行動することが必要であること。また、環境を安全に整え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。</p> <p>④けがをしたときは、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して手当をし、近くの人に知らせること。また、簡単な手当について、理解したことを言ったり書いたりしていると同時に、簡単な手当ができる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>①事故にあいそうになったり、けがをしそうになったりした経験を思い出し、危険の予測や回避の方法を考えたり、選んだりするとともに、通学路などでの交通事故を防止するための具体的な方法を考え、考えたことを友達と伝え合ったりしている。</p> <p>②学校や地域でのけがの防止や犯罪被害を防止するための課題を見つけ、考えた解決方法を友達と伝え合ったりするとともに、自分がけがをした経験を振り返り、学習したことを参考にして、けがの種類に応じた手当の仕方を選んだりしてしる。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>①健康や安全の大切さに気づき、けがの防止についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>
<p>※参考…教科書42ページ「はってん自然災害から身を守る」の評価規準</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>※自然災害から身を守るには、どんな危険があるかを予測し、日頃から災害に備えること。また、災害が発生したときには、正しい判断をして安全な行動をとることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>※地震などの自然災害が起きたときの身の守り方について考え、自分が考える身の守り方を友達と伝え合ったりしている。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>※自然災害について関心をもち、災害から身を守る方法について調べたり、災害への備えについて友達と話し合ったりする学習に進んで取り組もうとしている。</p>

保健体育

第 6 学年

	A十分満足できる	Bおおむね満足できる	評価方法
【知・技】	体育科に記載済み		
【思・判・表】			
【態】			

学期	単元名・教材名・時数・指導目標	評価規準
1, 2 学期	<p>3「病気の予防」</p> <ul style="list-style-type: none">●教科書p.45～72●配当時数：8時間 <p>【学習指導要領の内容】</p> <p>G保健(3)病気の予防</p> <p>1単元（章）の目標</p> <p>(1)病気の起こり方，病原体が主な要因となって起こる病気の予防，生活行動が主な要因となって起こる病気の予防，喫煙，飲酒，薬物乱用と健康，地域の様々な保健活動の取り組みについて，理解できるようにする。</p> <p>(2)病気を予防するために,課題を見つけ,その解決に向けて思考し判断するとともに,それらを表現することができるようになる。</p> <p>(3)病気の予防について,健康や安全の大切さに気づき,自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。</p>	<p>【知識・技能】</p> <p>①病気は，生活の仕方，病原体，体の抵抗力，環境などが関わり合って起こることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②感染症の予防には，病原体の発生源をなくしたり，うつる道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐことや体の抵抗力を高め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。</p> <p>③むし歯や歯周病などの生活習慣病の予防には，糖分などをとり過ぎる偏った食事や間食を避けたり，口腔の衛生を保ったりすることなど，望ましい生活習慣を身に付け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。</p> <p>④心臓病や脳卒中などの生活習慣病の予防には，適切な運動を行うことや，脂肪分や塩分などをとり過ぎる偏った食事を避けることなど，望ましい生活習慣を身に付け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。</p> <p>⑤喫煙による害には，すぐに体に現れる害と長い間の喫煙で現れる害があること。また,受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすこと。20歳未満の喫煙は法律によって禁止されていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑥飲酒による害には，すぐに心身に現れる害と長い間の飲酒の習慣によって現れる害があること。また，20歳未満の飲酒は法律によって禁止されていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑦薬物乱用は，1回の乱用でも死ぬことがあること。薬物には依存性があり，止められなくなること。また，薬物乱用は法律で厳しく禁じられていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑧人々の病気を予防するために保健所や保健センターなどでは，健康な生活習慣に関わる情報提供や予防接種などの活動が行われていることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</p>

	<div>【思考・判断・表現】</div> <div>①いろいろな病気の要因について考えたり，感染症の予防の仕方について自分の課題に気づき，学習したことを活用して適切な方法についてワークシートなどを書いて説明している。</div> <div>②生活習慣病の予防について，学習したことを自分の生活と比べたり，関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えている。</div> <div>③喫煙禁止区域と受動喫煙による健康の害の関係について考え，考えたことを友達と伝え合ったり，飲酒をすすめられたときの対応の仕方に対する課題を見つけ，飲酒の害にふれながら問題点について説明している。</div> <div>④薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのかを学んだことをもとに考え，考えたことを友達に伝えている。</div>
	<div>【主体的に学習に取り組む態度】</div> <div>①感染症や生活習慣病の予防について，課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習，教科書や資料を調べたり，自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</div> <div>②喫煙，飲酒，薬物乱用の害，地域の保健活動について，課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習，資料，インターネットを使って調べたり，自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</div>