

# 中学校保健体育科 観点別評価規準例

## 第1学年

### 体育編1章 運動やスポーツの多様性（3時間）

#### 観点別評価規準例

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
性と楽しさ	① 運動やスポーツの必要 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や、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だされ発展してきたことを理解している。	運動やスポーツの必要性和楽しさについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツの必要性和楽しさについての学習に積極的に取り組もうとしている。
の多様な関わり方	② 運動やスポーツへ 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理解している。	運動やスポーツへの多様な関わり方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツへの多様な関わり方についての学習に積極的に取り組もうとしている。
な楽しみ方	③ 運動やスポーツの多様 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付けたり、工夫したりすることが大切であることを理解している。	運動やスポーツの多様な楽しみ方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツの多様な楽しみ方についての学習に積極的に取り組もうとしている。

# 保健編 1章 健康な生活と病気の予防（5～6時間）

## 観点別評価規準例

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 健康の成り立ち	健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解している。	健康の成り立ちについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	健康の成り立ちについての学習に自主的に取り組もうとしている。
② 運動と健康	運動には、体の各器官のはたらきを刺激し発達を促す効果や、気分転換ができること、体力が向上することなどの効果があることを理解している。また、健康の保持増進には、適切に運動を続ける必要があることを理解している。	運動と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	運動と健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。
③ 食生活と健康	毎日の食生活は健康に深く関わっていること、また、毎日適切な時間に食事をするこゝと、年齢や運動量によって栄養素のバランスや食事の量に配慮することが必要であることを理解している。	食生活と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	食生活と健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。
④ 休養・睡眠と健康	休養や睡眠には、心身の疲労を回復し、健康な状態を維持する効果があること、また、健康の保持増進には、適切に休養・睡眠をとる必要があることを理解している。	休養・睡眠と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	休養・睡眠と健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。
活⑤ 調和のとれた生活	健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解している。	調和のとれた生活について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	調和のとれた生活についての学習に自主的に取り組もうとしている。

## 保健編 2 章 心身の発達と心の健康（10～11 時間）

### 観点別評価規準例

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 体の 発育・ 発達	体の発育・発達には、各器官が急速に発育し、機能が発達する時期があること、体の発育・発達の時期や程度には、個人差があることを理解している。	体の発育・発達と個人差について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	体の発育・発達と個人差についての学習に自主的に取り組もうとしている。
② 呼吸器 官・循 環器 官の 発育・ 発達	呼吸器官・循環器官が発育・発達すると、1回の呼吸で交換できる酸素と二酸化炭素の量が増えたり、心臓の収縮する力が強くなったりすること、中学生の時期は適度な運動を行うことによって呼吸器官・循環器官がよりよく発達することを理解している。	呼吸器官・循環器官の発育・発達のしかたや中学生の時期の生活のしかたについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	呼吸器官・循環器官の発育・発達のしかたや中学生の時期の生活のしかたについての学習に自主的に取り組もうとしている。
③ 生命 を 生 み 出 す 1	思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンのはたらきにより生殖器官の発育とともに生殖機能が発達することを理解している。	生殖に関わる機能の成熟について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	生殖に関わる機能の成熟についての学習に自主的に取り組もうとしている。
③ 生命 を 生 み 出 す 体 へ の 成 熟 2	思春期になると、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となること、思春期は、生命を生み出すことのできる体へと成熟する時期であることを理解している。	生殖に関わる機能の成熟について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	生殖に関わる機能の成熟についての学習に自主的に取り組もうとしている。

④ 思春期の心の変化への対応	思春期には、体の変化にともない、個人差はあるが、性衝動が生じたり、性への関心が高まったりすることがあること、そのため、異性の尊重、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を理解している。	思春期の心の変化や異性の尊重、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について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	思春期の心の変化や異性の尊重、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についての学習に自主的に取り組もうとしている。
⑤ 考える心・感動する心の発達	知的機能、情意機能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を理解している。	心のはたらきや発達のしかたについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	心のはたらきや発達のしかたについての学習に自主的に取り組もうとしている。
⑥ 人との関わりと自分らしさ	中学生の時期は社会性が発達すること、自己を認識し、自分なりの価値観を身に付けていくなどの自己形成がなされることを理解している。	人との関わりと自己形成について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	人との関わりと自己形成についての学習に自主的に取り組もうとしている。
⑦ 欲求への対処	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、心の健康を保つには、欲求に適切に対処することが必要であることを理解している。	欲求への適切な対処と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	欲求への適切な対処と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。
⑧ ストレスへの対処	心の健康を保つには、ストレスに適切に対処することが必要であることを理解している。また、リラクゼーションなど、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法を身に付けている。	ストレスへの適切な対処と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	ストレスへの適切な対処と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。
⑨ 心と体の関わり	心と体には、互いに影響を与え合っていること、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などのはたらきによることを理解している。	心と体の関わりについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	心と体の関わりについての学習に自主的に取り組もうとしている。

## 第2学年

### 体育編2章 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方（3時間）

#### 観点別評価規準例

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
およぼす効果 ①運動やスポーツが心身や社会性に	運動やスポーツは、体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果およびルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できることを理解している。	運動やスポーツが心身や社会性におよぼす効果について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツが心身や社会性におよぼす効果についての学習に積極的に取り組もうとしている。
の学び方 ②運動やスポーツ	運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることを理解している。	運動やスポーツの学び方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツの学び方についての学習に積極的に取り組もうとしている。
の行い方 ③安全な運動やスポ	運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があることを理解している。	安全な運動やスポーツの行い方について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	安全な運動やスポーツの行い方についての学習に積極的に取り組もうとしている。

## 保健編 3章 健康な生活と病気の予防（6時間）

### 観点別評価規準例

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①生活習慣病の予防	生活習慣病は、日常の生活習慣が主な要因となって起こること、また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、喫煙や過度の飲酒をしない、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることによって予防できることを理解している。	生活習慣病とその予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	生活習慣病とその予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。
②がんの予防	がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気であり、その要因には様々なものがあること、がんの予防には、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解している。	がんとその予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	がんとその予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。
③喫煙と健康	たばこの煙の中の有害物質により、喫煙すると毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れること、また、常習的な喫煙により、がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなることを理解している。また、未成年者の喫煙は、体に大きな影響を及ぼし、依存症になりやすいことを理解している。	喫煙と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	喫煙と健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。

<p>④ 飲酒と健康</p>	<p>飲酒をすると、エチルアルコールによって思考力、自制力、運動機能が低下したり、事故などを起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると、急性中毒で死に至ることもあることを理解している。また、常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気など様々な病気を起こしやすくなること、未成年者の飲酒は、体に大きな影響をおよぼし、依存症になりやすいことを理解している。</p>	<p>飲酒と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>飲酒と健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
<p>⑤ 薬物乱用と健康</p>	<p>薬物を乱用すると激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きること、家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることを理解する。</p>	<p>薬物乱用と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>薬物乱用と健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
<p>け ⑥ 喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ</p>	<p>喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、断りにくい人間関係、宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境によって助長されること、それらに適切に対処する必要があることを理解している。</p>	<p>喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけについての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

## 保健編 4 章 傷害の防止（8～10 時間）

### 観点別評価規準例

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
防止 ① 傷害の発生要因と	多くの傷害は、心身の状態や行動のしかたなどの人的要因と、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などの環境要因が関わり合って発生することを理解している。	傷害の発生要因とその防止について、危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	傷害の発生要因とその防止についての学習に自主的に取り組もうとしている。
防止 ② 交通事故の要因と傷害の	交通事故による傷害を防止するには、車両の特性を知り、交通法規を守り、心身の状態を把握し、車両、道路、気象条件などの周囲の状況に応じて、安全に行動することが必要であることを理解している。	交通事故の発生要因とその防止について、危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	交通事故の発生要因とその防止についての学習に自主的に取り組もうとしている。
③ 犯罪被害の防止	犯罪被害の要因は、人的要因や環境要因などが関わり合っており、人的要因に対しては、危険を予測し、判断して、犯罪を避ける行動をとること、環境要因に対しては、周囲の人の関心を高めることなどの対策があることについて理解している。	犯罪被害とその防止について、危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	犯罪被害の防止についての学習に自主的に取り組もうとしている。



<p>④ 自然災害による傷害の防止</p>	<p>自然災害による傷害には地震、台風、大雨、竜巻、火山の噴火、落雷、大雪などによるものと、それに伴って発生する二次災害によるものがあること、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、災害情報を正確に把握すること、災害時には周囲の状況を的確に判断し、冷静かつ迅速に行動する必要があることを理解している。</p>	<p>自然災害による傷害とその防止について、危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。</p>	<p>自然災害による傷害の防止についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
<p>⑤ 応急手当の基本</p>	<p>傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が応急手当をすることで、傷害の悪化を防止しできること、心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、心肺蘇生法があることを理解している。</p>	<p>応急手当の意義や目的、手順について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>応急手当の意義や目的、手順についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
<p>⑥ 心肺蘇生法</p>	<p>気道確保・人工呼吸・胸骨圧迫、AEDなどの心肺蘇生法を身に付けている。</p>	<p>反応がないときの応急手当の方法について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>反応がないときの応急手当の方法についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
<p>⑦ 出血があるときの応急手当</p>	<p>出血があるときの応急手当の基本や方法について理解し、正しい応急手当の方法を身に付けている。</p>	<p>出血があるときの応急手当について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>出血があるときの応急手当についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
<p>⑧ 外傷の応急手当</p>	<p>打撲傷などの外傷の応急手当の基本や方法について理解し、正しい応急手当の方法を身に付けている。</p>	<p>外傷の応急手当の方法について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>外傷の応急手当の方法についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

## 第3学年

### 体育編3章 文化としてのスポーツの意義（3時間）

#### 観点別評価規準例

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
的意義 ① スポーツの文化	スポーツは、文化的な生活を営み、よりよく生きていくために重要であることを理解している。	スポーツの文化的意義について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	スポーツの文化的意義についての学習に自主的に取り組もうとしている。
大会の文化的な役割 ②	オリンピックやパラリンピックおよび国際的なスポーツ大会などは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることを理解している。	国際的なスポーツ大会の文化的な役割について、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	国際的なスポーツ大会の文化的な役割についての学習に自主的に取り組もうとしている。
るスポーツ ③ 人々を結び付ける	スポーツは、民族や国、人種や性、障がいの違いなどをこえて人々を結び付けていることを理解している。	人々を結び付けるスポーツについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝えている。	人々を結び付けるスポーツについての学習に自主的に取り組もうとしている。

## 保健編 5章 健康な生活と病気の予防（6時間）

### 観点別評価規準例

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 感染症の原因	感染症は、病原体に感染することによって起こる病気であり、病原体の感染には、自然環境と社会環境、主体の条件が関係することを理解している。	感染症の原因について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	感染症の原因についての学習に自主的に取り組もうとしている。
② 感染症の予防	感染症を予防するには、発生源をなくす、感染経路を遮断する、予防接種で免疫を付けるなど体の抵抗力を高めることが有効であることを理解している。また、感染症にかかった場合は、できるだけ早く適切な治療を受けることが重要であることを理解している。	感染症の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	感染症の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。
③ 性感染症の予防	性感染症は、感染経路が性的接触で、感染者の粘液などに含まれる病原体に感染する病気であること、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることを理解している。	性感染症の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	性感染症の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。
④ エイズの予防	エイズは HIV が引き起こす免疫の病気であり、その感染経路には性的接触による感染、血液を介しての接触、母子感染があり、性的接触をしないことが予防として有効であることを理解している。	エイズの予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	エイズの予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。

<p>⑤ 個人の健康を守る社会の取り組み</p>	<p>健康の保持増進や病気の予防には、個人が行う取り組みとともに、社会の取り組みが有効であり、地域の保健所、保健センターなどでは住民の健康診断や健康相談などが行われていることを理解している。</p>	<p>個人の健康を守る社会の取り組みについて、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>個人の健康を守る社会の取り組みについての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
<p>⑥ 医薬品の有効利用</p>	<p>医薬品には、主作用と副作用があること、医薬品は正しく使用する必要があることについて理解している。また、心身の状態が不調である場合は、できるだけ早く医療機関で受診することが重要であることを理解している。</p>	<p>医薬品の有効利用について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>医薬品の有効利用についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

## 保健編 6章 健康と環境（6～9時間）

### 観点別評価規準例

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 環境への適応能力	体には環境に対する適応能力があること、環境の変化が適応能力の限界を超えると健康に重大な影響が出ることから、気象情報の適切な利用が有効であることを理解している。	環境への適応能力について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	環境への適応能力についての学習に自主的に取り組もうとしている。
② 快適な環境の条件	快適で能率のよい生活を送るための温熱条件や明るさには至適範囲があり、その範囲は学習や作業などの種類によって異なることを理解している。	温熱条件や明るさの至適範囲について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	温熱条件や明るさの至適範囲についての学習に自主的に取り組もうとしている。
③ 空気の汚れと換気	室内の二酸化炭素は、呼吸などにより増加し、空気の汚れの指標となること、定期的な換気は室内の二酸化炭素の濃度を衛生的に管理できることを理解している。また、一酸化炭素は、人体に有害であることを理解している。	空気の汚れと換気について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	空気の汚れと換気についての学習に自主的に取り組もうとしている。
④ 水の役割と飲料水の条件	水は生命の維持や健康にとって重要であること、飲料水には水質基準があり、浄水場で浄化し検査していることを理解している。	健康や生活における水の役割や飲料水の条件について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	健康や生活における水の役割や飲料水の条件についての学習に自主的に取り組もうとしている。
⑤ 生活にともなう廃棄物の処理	人間の生活に伴って生じた廃棄物は、その種類に即して自然環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があることを理解している。	生活に伴って生じた廃棄物の衛生的な処理の必要性について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	生活に伴って生じた廃棄物の衛生的な処理の必要性についての学習に自主的に取り組もうとしている。

<p>⑥ 環境問題への取り組み</p>	<p>大気汚染や水質汚濁など、自然環境が汚染されることにより、健康に悪影響をおよぼすことがあることを理解している。また、ごみの減量や分別などの個人の取り組みを、一人ひとりが実践していくことが大切であることを理解している。</p>	<p>環境汚染の健康への影響とその対策について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>環境汚染の健康への影響とその対策についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>
-------------------------	--	--	--