

学期	月	単元	評価基準・評価方法		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	4	体づくり運動 (体ほぐし運動 体力を高める運動)	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動の意義には、心と体をほぐし、体を動かす楽しさや心地よさを味わう意義があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 体づくり運動の意義には、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高める意義があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 体の動きを高めるには、安全で合理的に高める行い方があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 体の動きを高めるには、適切な強度、時間、回数、頻度などを考慮して組み合わせる方法があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 体ほぐしの運動で、「心と体の関係や心身の状態に気付き」、「仲間と積極的に関わり合う」ことを踏まえてねらいに応じた運動を選んでいる。 体の動きを高めるために、自己の課題に応じた運動を選んでいる。 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 仲間の補助をしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとしている。 ねらいに応じた行い方などについての話合いに参加しようとしている。 健康・安全に留意している。
	5	ネット型 (生徒の発達段階に応じて)	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることについて、言ったり書き出ししたりしている。 球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、言ったり書き出ししたりしている。 球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 <p>○技能 (ボールや用具の操作)</p> <ul style="list-style-type: none"> サーブでは、ボールやラケットの中心付近で捉えることができる。 味方が操作しやすい位置にボールをつなぐことができる。 相手側のコートの中を空いた場所にボールを返すことができる。 (定位置に戻るなどの動き) 相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。 プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 作戦などについての話合いに参加しようとしている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 健康・安全に留意している。
	6	陸上競技 (ハードル走、走り幅跳び 走り高跳び)	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 陸上競技は、自己の記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出ししたりしている。 陸上競技は、古代ギリシアのオリンピア競技やオリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることについて、言ったり書き出ししたりしている。 陸上競技の各種目において用いられる技術の名称があり、それぞれの技術で動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 陸上競技は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 <p>○技能</p> <p>ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> 抜き足の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すことができる。 インターバルを3又は5歩でリズムカルに走ることができる。 <p>走り幅跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> 踏切線に足を合わせて踏み切ることができる。 かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地することができる。 <p>走り高跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 練習や競争する場面で、最善を尽くす、勝敗を受け入れるなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の学習に積極的に取り組もうとしている。 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 健康・安全に留意している。

7 9	水泳 (4泳法、長く泳ぐ)	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、効率的に泳ぐためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 <p>○技能</p> <p>[泳法]</p> <p>クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> 水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすことができる。 <p>平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> 肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくことができる。 フルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり、1回のストロークで大きく進むことができる。 <p>背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> 水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水することができる。 一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる。 <p>バタフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕を前方に伸ばし、手のひらが胸の前を通るようなキーホールの形を描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き(ロングアームフル)で進むことができる。 手の入水時のキック、かき終わりの時のキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 用具等の準備や後片付け、計測などの分担した役割を果たそうとしている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。
9 10	器械運動 (マット運動・跳び箱運動)	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> 器械運動には多くの「技」があり、これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出ししたりしている。 器械運動は、種目に応じて多くの「技」があり、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として多くの人々に親しまれてきた成り立ちがあることについて、言ったり書き出ししたりしている。 技の名称は、運動の基本形態を示す名称と、運動の経過における課題を示す名称によって名づけられていることについて、言ったり書き出ししたりしている。 技の行い方は技の課題を解決するための合理的な動き方のポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 器械運動は、それぞれの種目や系などにより主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 発表会には、学習の段階に応じたねらいや行い方があることについて、学習した具体例を挙げている。 <p>○技能</p> <p>マット運動</p> <p>(回転系)</p> <p>《接転技群(背中をマットに接して回転する)》</p> <ul style="list-style-type: none"> 体をマットに順々に接触させて回転するための動き方や回転力を高めるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回ることができる。 開始姿勢や終末姿勢、組合せの動きや手の着き方などの条件を変えて回ることができる。 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回ることができる。 <p>《ほん転技群(手や足の支えて回転する)》</p> <ul style="list-style-type: none"> 全身を支えたり突き放したりするための着手の仕方、回転力を高めるための動き方、起き上がりやすくするための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして回転することができる。 開始姿勢や終末姿勢、手の着き方や組合せの動きなどの条件を変えて回転することができる。 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで回転することができる。 <p>(巧技系)</p> <p>《平均立ち技群(バランスをとりながら静止する)》</p> <ul style="list-style-type: none"> バランスよく姿勢を保つための力の入れ方、バランスの崩れを復元させるための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして静止することができる。 姿勢、体の向きなどの条件を変えて静止することができる。 学習した基本的な技を発展させて、バランスをとり静止することができる。 <p>跳び箱運動</p> <p>(切り返し系)</p> <p>《切り返し跳びグループ(跳び箱上に支持して回転方向を切り替えて跳び越す)》</p> <ul style="list-style-type: none"> 踏み切りから上体を前方に振り込みながら着手する動き方、突き放しによって直立体勢に戻して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。 着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。 <p>(回転系)</p> <p>《回転跳びグループ(跳び箱上を回転しながら跳び越す)》</p> <ul style="list-style-type: none"> 着手後も前方に回転するための勢いを生み出す踏み切りの動き方、突き放しによって空中に飛び出して着地するための動き方で、基本的な技の一連の動きを滑らかにして跳び越すことができる。 着手位置、姿勢などの条件を変えて跳び越すことができる。 学習した基本的な技を発展させて、一連の動きで跳び越すことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、技の習得に適した練習方法を選んでいる。 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や発表を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 器械運動の学習に積極的に取り組もうとしている。 よい技や演技に称賛の声をかけるなど、仲間の努力を認めようとしている。 練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 健康・安全に留意している。

<p>10 11</p>	<p>球技 ゴール型 (生徒の発達段階に応じて)</p>	<p>○知識 ・球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出ししたりしている。 ・学校で行う球技は近代になって開発され、今日では、オリンピック・パラリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることについて、言ったり書き出ししたりしている。 ・球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ・対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、言ったり書き出ししたりしている。 ・球技は、それぞれの型や運動種目によって主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>○技能 ゴール型 〈ボール操作〉 ・ゴール方向に守備者がいない位置でシュートすることができる。 ・マークされていない味方にパスを出すことができる。 ・得点しやすい空間にいる味方にパスを出すことができる。 ・パスやドリブルなどでボールをキープすることができる。</p> <p>〈空間に走り込むなどの動き〉 ・ボールとゴールが同時に見える場所に立つことができる。 ・パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動くことができる。 ・ボールを持っている相手をマークすることができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。 ・練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。
--------------	----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12	<p style="text-align: center;">武道 (柔道)</p>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・武道は对人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて、言ったり書き出したりしている。 ・武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ・武道はそれぞれの種目で、主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 <p>○技能</p> <p>柔道</p> <p>〔基本動作〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる。 ・崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。 ・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができる。 <p>〔受け身〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる。 ・後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる。 ・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくことができる。 <p>〔固め技〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けさ固めではあごを引き、返されないように相手の後ろ襟と相手の肘を握り動かないようにさせることができる。 ・横四方固めではあごを引き、相手の後ろ襟と帯をもち、返されないようにすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ・提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・用具等の準備や後片付け、審判などの分担した役割を果たそうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ・禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。
1	<p style="text-align: center;">ダンス (現代的なリズムのダンス) BREAK</p>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの交流や発表の仕方には、簡単な作品の見せ合いや発表会などがあること、見る人も拍手をしたりリズムをとるなどしたりして交流し合う方法があることについて、学習した具体例を挙げている。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・いろいろな動きと関連させた柔軟運動やリズムカルな全身運動をすることで、結果として体力を高めることができることについて、言ったり書き出したりしている。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・簡単なリズムの取り方や動きで、音楽のリズムに同調したり、弾む動きをしたりして自由に踊ることができる。 ・全身でビートに合わせて弾んだり、ビートのきいたブレイクダンスでは膝の上下に合わせて腕を動かしたりストップするようにしたりして踊ることができる。 ・リズムの取り方や動きの連続のさせ方を組み合わせて、動きに変化を付けて踊ることができる。 ・リズムや音楽に合わせて、独自のリズムパターンや動きの連続や群の構成でまとまりを付けて踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループに応じて、表したいテーマにふさわしいイメージや、踊りの特徴を捉えた表現の仕方を見付けている。 ・ブレイクダンスの特徴に合わせて、よい動きや表現と自己や仲間の動きや表現を比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ・健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ・体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともにダンスを楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ・ダンスの学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスの学習に積極的に取り組もうとしている。 ・仲間の手助けをしたり助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ・簡単な作品創作などについての話し合いに参加しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた表現や交流の仕方などを認めようとしている。 ・健康・安全に留意している。
3	<p style="text-align: center;">2 3 球技 ベースボール型 (生徒の発達段階に応じて)</p>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンスは、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことができることについて、言ったり書き出したりしている。 ・ダンスは、様々な文化の影響を受け発展してきたことについて、言ったり書き出したりしている。 ・それぞれのダンスには、表現の仕方に違いがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ・ダンスはリズムカルな全身の動きに関連した体力が高まることについて、学習した具体例を挙げている。 <p>○技能</p> <p>現代的なリズムのダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然な弾みやスイングなどの動きで気持ちよく音楽のビートに乗れるように、簡単な繰り返しのリズムで踊ることができる。 ・軽快なリズムに乗って弾みながら、揺れる、回る、ステップを踏んで手をたたく、ストップを入れるなどリズムを捉えて自由に踊ったり、相手の動きに合わせてたりしたり、手をつなぐなど相手と対応しながら踊ることができる。 ・短い動きを繰り返す、対立する動きを組み合わせる、ダイナミックなアクセントを加えるなどして、リズムに乗って続けて踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ・提供された練習方法から、自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・練習やゲームの場面で、最善を尽くす、フェアなプレイなどのよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 ・仲間と話し合う場面で、提示された参加の仕方に当てはめ、チームへの関わり方を見付けている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・球技の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。 ・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。 ・練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。 ・健康・安全に留意している。

通年	保健	①健康の成り立ちと疾病の発生要因 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。
		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。
		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・発達のみかたや中学生の時期の生活のみかたについて、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・発達のみかたや中学生の時期の生活のみ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生殖機能の成熟 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。 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。 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。	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。 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。
		④異性の尊重と性情報への対処 異性の尊重には互いの性差や人格を尊重することの必要性や大切さを理解している。	互いのことを尊重し、言動に注意し、それらを表現しようとしている。	異性の尊重と性情報への対処についての学習に自主的に取り組もうとしている。
		⑤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。	互いのことを尊重し、言動に注意し、それらを表現しようとしている。	異性とのかかわりについての学習に自主的に取り組もうとしている。
⑥自己形成と心の健康 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心と体の関わり 心と体の関わりには、自律神経の働きにより、心と体が影響し合う仕組みについて理解している	自律神経やホルモンの働きについて、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、それらを表現しようとしている。	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。		
⑧欲求と心の健康 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。		
⑨ストレスによる健康への影響 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には、神経など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。		
⑩ストレスへの対処の方法 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。		
通年	体育理論	①運動やスポーツの必要性和楽しさ 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。
		②運動やスポーツへの多様な関わり方 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。
		③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。