

株式会社 大修館書店

中学校保健体育科

最新 中学校保健体育

第 1 学年

評価規準作成資料

2020 年 9 月

【単元名】体育理論① 運動やスポーツの多様性（配当 3 時間）

【学習指導要領との関連】体育分野（1）ア（ア），（イ），（ウ），イ，ウ

【教科書のページ】p.4～15

1 単元の目標

- (1) 運動やスポーツが多様であることについて、理解することができるようにする。
- (2) 運動やスポーツが多様であることについて、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、他者に伝えることができるようにする。
- (3) 運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○知識</p> <p>①運動やスポーツの必要性と楽しさ</p> <ul style="list-style-type: none">・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必要性や、競技に応じた力を試したり、記録等を達成したり、自然と親しんだり、仲間と交流したり、感情を表現したりするなどの多様な楽しさから生みだされてきたことについて、言ったり書き出したりしている。・運動やスポーツは、人々の生活と深く関わりながら、いろいろな欲求や必要性を満たしつつ発展し、その時々の変化とともに、その捉え方が、競技としてのスポーツから、誰もが生涯にわたって楽しめるスポーツへと変容してきたことについて、言ったり書き出したりしている。 <p>②運動やスポーツへの多様な関わり方</p> <ul style="list-style-type: none">・運動やスポーツには、「する、見る、支える、知る」などの多様な関わり方があることについて、言ったり書き出したりしている。・運動やスポーツを「行うこと」に加えて、「見ること」には、テレビなどのメディアや競技場等での観戦を通して一体感を味わったり、研ぎ澄まされた質の高い動きに感動したりするなどの多様な関わり方があることについて、言ったり書き出したりしている。・「支えること」には、運動の学習で仲間の学習を支援したり、大会や競技会の企画をしたり	<ul style="list-style-type: none">・運動やスポーツの必要性和楽しさ、運動やスポーツへの多様な関わり方、運動やスポーツの多様な楽しみ方について、習得した知識を活用して、運動やスポーツとの多様な関わり方や楽しみ方についての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、自己の意見を言語や記述を通して他者に伝えている。 <p>※全 3 時間の中で、該当時間のねらい等に対応させ、適切な時間に評価機会を設定する。</p>	<ul style="list-style-type: none">・運動やスポーツが多様であることを理解することや、意見交換や学習ノートの記事などの、思考し判断するとともにそれらを表現する活動及び学習を振り返る活動などに積極的に取り組もうとしている。 <p>※全 3 時間の中で、該当時間のねらい等に対応させ、適切な時間に評価機会を設定する。</p>

<p>するなどの関わり方があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「知ること」には、運動やスポーツの歴史や記録などを書物やインターネットなどを通して調べる関わり方があることについて、言ったり書き出したりしている。 <p>③運動やスポーツの多様な楽しみ方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・世代や機会に応じて、生涯にわたって運動を楽しむためには、自己に適した運動やスポーツの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について、言ったり書き出したりしている。 ・健康を維持したりする必要性に応じて運動を実践する際には、体づくり運動の学習を例に、体を動かすことの心地よさを楽しんだり、体の動きを高めることを楽しんだりする行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・競技に応じた力を試す際には、ルールやマナーを守りフェアに競うこと、世代や機会に応じてルールを工夫すること、勝敗にかかわらず健闘を称え合う等の行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・自然と親しんだり、仲間と交流したり、感情を表現したりする際には、互いの違いやよさを肯定的に捉えて自己やグループの課題の達成を楽しむ等の仲間と協働して楽しむ行い方があることについて、言ったり書き出したりしている。 		
---	--	--

3 指導と評価の計画（3 時間）

知識・技能＝知、思考・判断・表現＝思、主体的に学習に取り組む態度＝態

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
第1時 運動やスポーツの必要	<p>1 自分や、自分のまわりの人がどんな運動やスポーツをおこなっているか意見を出しあってみる。</p> <p>2 本文と資料から、運動やスポーツが健康を維持するなどの必要性和、競争するなどの楽しさから生まれたことを理解する。</p> <p>3 本文と資料から、運動やスポーツのとらえ方がその時々の社会の変化とともに変化してきたことを確認し、</p>				<p>（学習活動4）</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。</p>

	<p>整理する。</p> <p>4 学習したことを確認し，ノートなどにまとめる。</p>	①			
第2時 運動やスポーツへの多様な関わり方	<p>1 東京マラソンには，ランナーを支えるボランティアが何人くらい参加しているか考えてみる。</p> <p>2 1の問いや本文・資料から，運動やスポーツには多様な関わり方があることを理解する。</p> <p>3 運動やスポーツには，学校や地域，職業など，様々な場面で，だれでも関わるができることに気づく。</p> <p>4 これまでの自分の運動やスポーツとの関わり方を整理し，今後，関わり方を豊かにするためには，何ができるのか，学習したことをもとにノートにまとめ，発表する。</p>	②	①		<p>(学習活動2)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。</p> <p>(学習活動4)</p> <p>習得した知識を自分のこれまでの生活に当てはめて考え，新たな提案を言ったり書いたりしている内容をワークシートなどで捉える。</p>
第3時 運動やスポーツの多様な楽しみ方	<p>1 体育授業や運動部活動，地域のスポーツクラブの活動には，どんな楽しさがあるか考えてみる。</p> <p>2 本文と資料から，運動やスポーツには多様な楽しさがあることについて考え，整理する。</p> <p>3 豊かなスポーツライフを実現するためには，運動やスポーツを楽しむことができる能力を高めることや，仲間，空間，時間を確保することが有効であることを理解する。</p> <p>4 これまで学んだ知識を活用して，豊かなスポーツライフを実現するために，自分自身がどうすればよいかを考え，ノートなどにまとめ，クラス全体で意見交換を行う。</p>	③	①		<p>(学習活動3)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。</p> <p>(単元を通じて)</p> <p>学習する内容に関心を持ち，課題の解決に向けた学習に積極的に取り組もうとしている状況を観察で捉える。</p>

【単元名】保健① 調和のとれた生活（配当 4 時間）

【学習指導要領との関連】保健分野(1)ア(7)(イ)，イ

【教科書のページ】p.16～27

1 単元の目標

- (1) 健康の成り立ちと疾病の発生要因，生活習慣と健康について，理解することができるようにする。
- (2) 健康の成り立ちと疾病の発生要因，生活習慣と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。
- (3) 健康の成り立ちと疾病の発生要因，生活習慣と健康に関心を持ち，課題の解決に向けた学習に自主的に取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①健康は，主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること，健康が阻害された状態の一つが疾病であること，また，疾病は，主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて，理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②運動には，身体の各器官の機能を刺激し，その発達を促すとともに，気分転換が図られるなど，精神的にもよい効果があること，また，健康を保持増進するためには，年齢や生活環境等に応じて運動を続け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食事には，健康な身体をつくるとともに，運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があること，また，健康を保持増進するためには，毎日適切な時間に食事をすること，年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮す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休養・睡眠は，心身の疲労を回復するために必要であること，健康を保持増進するためには，年齢や生活環境等に応じて休養・睡眠をとる必要があること，また，心身の健康は生活習慣</p>	<p>①健康の成り立ちと疾病の発生要因，生活習慣と健康における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見し，課題解決に取り組んでいる。</p> <p>②健康の成り立ちと疾病の発生要因，生活習慣と健康について，習得した知識を自他の生活と比較したり，活用したりして，健康の保持増進をする方法を考え，課題の解決方法とそれを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合っている。</p> <p>※全 4 時間の中で，該当時間のねらい等に対応させ，適切な時間に評価機会を設定する。</p>	<p>①健康の成り立ちと疾病の発生要因，生活習慣と健康について，課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>※全 4 時間の中で，該当時間のねらい等に対応させ，適切な時間に評価機会を設定する。</p>

と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を続け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。		
--	--	--

3 指導と評価の計画（4 時間）

知識・技能＝知，思考・判断・表現＝思，主体的に学習に取り組む態度＝態

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
第1時 健康の成り立ち	1 自分は健康だと思うか考え、その理由を発表してみる。 2 本文と資料から、健康についての様々な考え方があることに気づき、健康の成り立ちについて理解する。 3 本文と資料から、健康や疾病を左右する主体と環境の要因を確認し、ノートに整理する。 4 Aさんの事例を読んで、風邪を引いた要因を主体と環境に分類し、ノートなどにまとめ、発表する。	①			（学習活動3） 理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。
第2時 運動と健康	1 バスケットボール 10 分間と同じ運動量の活動を選んでみる。 2 本文と資料から、運動により体の機能が発達し、健康が向上することに気づく。 3 運動の必要性和適切な運動量の確保について、自分の生活と関連付けたりして確認する。 4 自分の運動習慣を振り返って、改善すべき課題を挙げ、改善の方法を考え、ワークシートなどにまとめる。	②	①		（学習活動3） 理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。 （学習活動4） 習得した知識を自分の生活に適用し、改善すべき課題を発見し、解決方法を考えている内容をワークシートなどで捉える。
第3時 食事と健康	1 「朝食と健康状態の関係」のグラフから読み取れることを発表する。 2 本文と資料から、食事と健康との関連について調べ、ワークシートに整理する。 3 健康的な食習慣について、課題を発見し、その解決方法をグループで考える。 4 健康的な食習慣について、自分の生活を振り返って、改善方法を選択し、ワークシートにまとめたり、グループや全体で発表し合ったりする。	③	②		（学習活動2） 理解したことを言ったり書いたりしている内容をワークシートなどで捉える。 （学習活動4） 習得した知識を自分の生活に適用し、改善する方法を選択している内容をワークシートや発表の様子などで捉える。

第4時 休養・睡眠と健康	<p>1 疲労とその時の心身の変化について、これまでの生活経験を振り返ってみる。</p> <p>2 本文と資料から、疲労と健康の関係について理解し、「保健の窓」を読んで日常生活を見直してみる。</p> <p>3 資料から、休養・睡眠と健康との関係について気づき、運動・食事を含めた調和のとれた生活が重要であることを理解する。</p> <p>4 これまで学んだ知識を活用して、AさんとBさんに適切なアドバイスを考え、ノートなどにまとめ、発表する。</p>	④		<p>(学習活動3)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。</p> <p>(学習活動4)</p> <p>① 課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている状況を観察で捉える。</p>
-----------------	--	---	--	---

【単元名】保健② 心身の発達と心の健康（配当 12 時間）

【学習指導要領との関連】保健分野(2)ア、イ

【教科書のページ】p.28～57

1 単元の目標

- (1) 心身の機能の発達と心の健康について、理解することができるようにするとともに、ストレスに対処する技能を身につけることができるようにする。
- (2) 心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。
- (3) 心身の機能の発達と心の健康に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①身体の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、その機能が発達する時期があること、また、その時期や程度には、人によって違い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>②思春期には、呼吸器と循環器の働きが急速に発達すること、この時期に持続的な運動を継続することで発育・発達が促進されることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、女子では月経が見られることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④生殖機能の発達とともに、男子では射精が起こること、また、受精が起こる仕組みについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑤身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、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に</p>	<p>①心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。</p> <p>②心身の機能の発達と心の健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を考えている。</p> <p>③欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、健康の保持増進をする方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。</p> <p>④心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理</p>	<p>①心身の機能の発達と心の健康に関心を持ち、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>※12 時間の中で、該当時間のねらい等に対応させ、適切な時間に評価機会を設定する。</p> <p>※「心身の機能の発達」と「心の健康」の最後の時間に重点的な評価を行う。</p>

<p>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心は、知的機能、情意機能などの精神機能の総体として捉えられ、それら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社会性については、家族関係や友人関係などへの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けながら変化し、自立しようとする傾向が強くなることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑧自己形成については、思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑨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、また、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなど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>⑩精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること、また、心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、ストレスに適切に対処す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>⑪ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生</p>	<p>由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p> <p>※全 12 時間の中で、該当時間のねらい等に対応させ、適切な時間に評価機会を設定する。</p>	
---	---	--

<p>活をすることなどいろいろな方法があり，それらの中からストレスの原因，自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶ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。</p> <p>⑫ストレスによる心身の負担を軽くするリラクゼーションの様々な方法について，理解したことを言ったり書いたりしているとともに，それらの方法ができる。</p>		
--	--	--

3 指導と評価の計画（12 時間）

知識・技能＝知，思考・判断・表現＝思，主体的に学習に取り組む態度＝態

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
第1時 体の発育・発達	<p>1 2度目の発育急進期について，自分にあてはまる時期を選んでみる。</p> <p>2 本文と資料から，発育急進期は2度あること，2度目の発育急進期は思春期にあたることを理解する。</p> <p>3 資料から，器官別にみた発育の特徴に気づき，説明する。</p> <p>4 学習したことを確認し，心身の発達についての課題をノートなどにまとめる。</p>	①	①		<p>（学習活動3）</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。</p> <p>（学習活動4）</p> <p>保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見している様子をノートなどで捉える。</p>
第2時 呼吸器・循環器の発育・発達	<p>1 自分の昨日の様子を振り返って，身体活動の時間を書き出してみる。</p> <p>2 本文と資料から，呼吸器・循環器の発育・発達を確認し，それとともに起こる変化を資料から読み取り，説明する。</p> <p>3 呼吸器・循環器の発達と運動との関係について本文と資料で整理する。</p> <p>4 自分の呼吸数と心拍数を測り，赤ちゃんや長距離選手のそれと比較し，自分の考えをまとめ，クラス全体で意見交換を行う。</p>	②			<p>（学習活動3）</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。</p>

第3時 生殖にかかわる働き の成熟(1)	<p>1 大人へと成長する中での体の変化について、小学校での学習を振り返る。</p> <p>2 ホルモンの働きと思春期の体の変化の特徴について、本文と資料から理解する。</p> <p>3 女子の生殖器の名称について確認し、排卵と月経の仕組みについて資料を基に整理する。</p> <p>4 初経が起こる時期や月経には個人差があることに気づき、全員が同じように起こるのではないことを理解する。</p>	③			<p>(学習活動3)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容を観察やノートなどで捉える。</p>
第4時 生殖にかかわる働き の成熟(2)	<p>1 前時の学習を復習し、受精と妊娠の仕組みについて関心を向ける。</p> <p>2 男子の生殖器の名称と射精の仕組みについて確認し、精通が起こる時期には個人差があることに気づき、全員が同じように起こるのではないことを理解する。</p> <p>3 受精と妊娠の仕組みについて、本文と資料から確認する。</p> <p>4 将来重要になる生殖の働きと、今まさに発達している男女の性とを関連付け、今後どのような態度を持つ必要があるか話し合う。</p>	④	②		<p>(学習活動2)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容を観察やノートなどで捉える。</p> <p>(学習活動4)</p> <p>学習したことを基に他者と話し合ったり、発言したりしている様子を観察などで捉える。</p>
第5時 性への関心と行動	<p>1 Aさんのつぶやきを読んで、自分の生活経験を振り返ってみる。</p> <p>2 前時に学習した生殖の働きの発達とともに、性意識が変化すること、その時期や感じ方には個人差があることを、本文と資料から確認する。</p> <p>3 性情報への対処の必要性を確認し、自画撮り被害の事例について自分の考えをまとめ、グループで意見交換を行う。</p> <p>4 「性情報の入手先」の資料を様々な視点で分析し、情報源の特徴を理解する。</p>	⑤		①	<p>(学習活動4)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容を観察やノートなどで捉える。</p> <p>(学習活動3)</p> <p>① 心身の機能の発達について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている状況を観察で捉える。</p>
第6時 知的機能・情意機能 の発達	<p>1 自分のこれまでの生活経験を振り返って、情意機能の発達に関心を向ける。</p> <p>2 心の働きは脳で営まれており、心の働きには知的機能と情意機能などがあることを整理する。</p> <p>3 知的機能と情意機能の発達は、経験や学習によって促されることを理解する。</p> <p>4 「学習のまとめ」に取り組み、知的機能と情意機能の特徴について自分の考えをまとめ、グループで意見交換を行う。</p>	⑥			<p>(学習活動3)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容を観察やノートなどで捉える。</p>

第7時 社会性の発達と自立	<p>1 自分のこれまでの生活経験を振り返って、社会性の発達に関心を向ける。</p> <p>2 本文と資料から、社会性について整理し、社会性は生活経験によって発達することに気づく。</p> <p>3 自立と社会性の発達の関係について、本文と資料から理解する。</p> <p>4 友だちとの良い関係を築くための上手な気持ちの伝え方を考え、ノートなどにまとめる。</p>	⑦			<p>(学習活動3)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。</p>
第8時 自己形成	<p>1 隣の席の友だちの長所を書き出して、それについて友だちがどう思ったのか聞いてみる。</p> <p>2 思春期には自己認識が深まり、迷いながら自己形成していくことを本文と資料から確認する。</p> <p>3 社会性と同様に、自己形成も多様な経験によって促されることについて、本文やコラムを読んで気づく。</p> <p>4 小学生のころと比べて、自分の成長を実感できる点を挙げて、自分を見つめ直してみる。</p>	⑧			<p>(学習活動3)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容を観察やノートなどで捉える。</p>
第9時 欲求とその充足	<p>1 例示された様々な欲求を分類して、欲求にはさまざまな種類があることに気づく。</p> <p>2 欲求には生理的欲求と、心理社会的な欲求があることを本文と資料から整理する。</p> <p>3 欲求と心の健康との関連を整理し、欲求を充たしたり上手に対応したりすることの必要性を理解する。</p> <p>4 これまで感じたことのある欲求を思い出し、欲求の充足に向けてどのような努力や挑戦をしたか、書き出してみる。</p>	⑨	③		<p>(学習活動3)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容を観察やノートなどで捉える。</p> <p>(学習活動4)</p> <p>欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、健康の保持増進をする方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している様子をノートや観察などで捉える。</p>

第10時 心と体のかかわりとストレス	<p>1 心が体に与える影響，体が心を与える影響について，小学校での学習を振り返ってみる。</p> <p>2 心と体が相互に影響を及ぼす心身相関の仕組みについて，本文と資料から整理する。コラムを通して自律神経の働きについて確認する。</p> <p>3 ストレスの意味と心身への影響を確認し，ストレスの2つの側面に気づく。</p> <p>4 心と体のかかわりについて学習したことを確認し，ノートなどにまとめる。</p>	⑩			<p>(学習活動4)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容を観察やノートなどで捉える。</p>
第11時 ストレスへの対処のしかた	<p>1 これまでの経験を振り返って，悩みや不安にどのように対処していたか考えてみる。</p> <p>2 本文と資料から，ストレスには様々な対処のしかたがあることを理解する。</p> <p>3 自分にふさわしいと思われるストレス対処法を選び，そのよいところと悪いところを書き出してみる。</p> <p>4 AさんとBさんの事例を読んで，受け止め方をどのように見直せばよいか，自分の意見を記述し，クラス全体で意見交換を行う。</p>	⑪		④	<p>(学習活動2)</p> <p>理解したことを言ったり書いたりしている内容をノートなどで捉える。</p> <p>(学習活動4)</p> <p>課題の解決方法とそれを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合っている様子をノートや観察などで捉える。</p>
第12時 実習 リラクセーションの方法	<p>1 「呼吸法」の意義や手順，技能ポイントをワークシートに確認しながら実習に取り組む。</p> <p>2 「体ほぐしの運動」の意義や手順，技能ポイントをワークシートに確認しながら実習に取り組む。</p> <p>3 「筋肉をリラックスさせる方法」の意義や手順，技能ポイントをワークシートに確認しながら実習に取り組む。</p> <p>4 それぞれの実習を行ってみて，自分の心と体にどのような変化があったか，グループで話し合ってみる。</p>	⑫		①	<p>(学習活動1～3)</p> <p>リラクセーションの方法について，技能ポイント踏まえて正しい手順について理解し，実習を行っている様子をワークシートと観察で捉える。</p> <p>(学習活動1～3)</p> <p>心の健康について，課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている状況を観察で捉える。</p>