

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体育理論 運動やスポーツの必要性和楽しさ	1	運動やスポーツがどのようなことから生み出されてきたかについて理解する。スポーツの意味や捉え方が変化してきたことについて理解できるようにする。	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。
体育理論 運動やスポーツへの多様な関わり	1	運動やスポーツには「する、みる、支える、知る」などの多様なかかわり方が存在することについて理解できるようにする。運動やスポーツには誰でも、様々なかかわり方ができることについて理解する。	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存在す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。
体育理論 運動やスポーツの多様な楽しみ方	1	運動やスポーツには多様な楽しみ方があることについて理解できるようにする。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ために必要な能力を高め、仲間、空間、時間を確保することが有効であることを理解できるようにする。	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、自己に最適な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。
健康の成り立ち	1	健康について様々な考え方が存在することに気づき、健康の成り立ちについて理解できるようにする。主体と環境の要因について理解できるようにする。	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。
運動と健康	1	運動により体の機能が発達し、心身の健康が向上することについて理解できるようにする。	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。
食事と健康	1	食事の役割、栄養素やエネルギーの過不足と健康問題について理解できるようにする。	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。
休養・睡眠と健康	1	疲労のあらわれ方や疲労がもたらす健康問題について理解できるようにする。	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。
体の発育・発達	1	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について理解する。	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。
呼吸器・循環器の発育・発達	1	呼吸器・循環器の働きとその発育・発達の特徴について理解できるようにする。	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・発達のかたや中学生の時期の生活のかたについて、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・発達のかたや中学生の時期の生活のかたについての学習に自主的に取り組もうとしている。

