

令和6年度 保健体育（保健分野） 第1学年 年間指導計画

月	時数	単元名 (小単元名)	ねらい	評価基準			学習指導要領
				知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度	
4 5 6	1	●健康な生活と病気の予防 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ち、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させる。	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。また、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。	<ul style="list-style-type: none"> 健康な生活と疾病の予防について、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。 健康な生活と疾病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。 	(1)ーア (ア)	
	1	食生活と健康	健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が続ける必要があることを理解させる。	健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び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			
	1	運動と健康					
7	1	休養・睡眠と健康					
8 9 10	1	●心身の発達と心の健康 体の発育・発達	自分や友だちのからだの発育について注目し、からだの各器官の発育・発達の特徴を理解し、中学校期はどのような時期かも理解する。	<ul style="list-style-type: none"> 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> 心身の機能の発達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。 	(2)ーア (ア)	
	1	呼吸器・循環器の発育発達	年齢とともに呼吸器や脈拍数が変化することを理解し、中学校期にはどのような運動を積極的に行えばよいかを考える。				
	1	生命を生み出す体の成熟①	思春期には、内分泌戦の働きによって生殖にかかわる機能が成熟することを理解する。				
1	生命を生み出す体の成熟②						
11	1	思春期の心の変化への対応	異性を理解し、たがいを大切にする関係について考え、性情報に対する正しい対処について理解する。	<ul style="list-style-type: none"> 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることを理解している。 		(2)ーア (イ)	
	1	考える心・感動する心の発達	知的機能の発達と、脳とのかかわりについてとらえ、情意機能と社会性はどのように発達するのか理解する				
	2	人とのかかわりと自分らしさ					
12 1 2	1	欲求への対処	中学生の悩みやストレスにはどのようなものがあるかとらえ、欲求不満とストレスの起こり方について理解する。	<ul style="list-style-type: none"> 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。 また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する 		(2)ーア (エ)	
	2						

3				<p>必要があることを理解しているとともに、それらに対処する技能を身に付けている。</p>			
	2	ストレスへの対処	心たからだのつながりについてとらえ、適切な対処の手順や自分にあつた対処方法について理解する。				
	1	心と体のかかわり	心が発達するためには、知的機能や情意機能、社会性などの発達が影響することを確認し、心の健康を保つために必要なことを理解する。				
							(2)-1