

令和5年度 第1学年 保健体育科 年間指導計画（保健分野）

| 月 | 単元名 | 時数 | 目標 | 学習指導要領 | 観点別学習状況の評価規準 | 評価方法 | 「資質・能力」 「道徳との関連」等 各学校・教科で必要 なもの |
|---|-----------------|----|---|----------------|--|--------------|--|
| 4 | 健康の成り立ちと疾病の発生要因 | 1 | 健康は主体と環境の相互作用のもとに成り立っていること及び疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って起こることについて、理解を深めることができる。 | 知 (1)ア(ア) | 健康は主体と環境の相互作用のもとに成り立っていること及び疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って起こることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 表現力 情報活用能力 |
| | | | | 主体的に学習に取り組む態度 | 学習内容に関心を持ち、教科書の資料を活用したり、身近な情報などを収集したりして、課題について調べるなど粘り強く学習に取り組もうとしている。 | 観察 ノート | |
| | 運動と健康 | 1 | 健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じた運動習慣を身につけることが必要であることについて、理解を深めることができる。 | 知 (1)ア(イ) | 健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じた運動習慣を身につけることが必要であることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 表現力 情報活用能力 |
| | | | | 思・判・表 (1)イ | 健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康に関する事象や情報などを分析・整理し、健康の保持増進のための原則や概念を明らかにするため、課題を発見し、習得した知識を活用して、科学的に思考・判断し、表現している。 | 観察 ワークシート | |
| 5 | 食生活と健康 | 1 | 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、年齢や生活環境などに応じた食事の量を取る必要があることについて、理解を深めることができる。 | 知 (1)ア(イ) | 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、年齢や生活環境などに応じた食事の量を取る必要があることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 表現力 情報活用能力 |
| | | | | 思・判・表 (1)イ | 健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康に関する事象や情報などを分析・整理し、健康の保持増進のための原則や概念を明らかにするため、課題を発見し、習得した知識を活用して、科学的に思考・判断し、表現している。 | 観察 ワークシート | |
| | 休養・睡眠と健康 | 1 | 健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じて休養や睡眠をとる必要があることについて、理解を深めることができる。 | 知 (1)ア(イ) | 健康を保持増進するためには、年齢や生活環境などに応じて休養や睡眠をとる必要があることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 表現力 情報活用能力 |
| | | | | 思・判・表 (1)イ | 健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、その理由などを、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。 | 観察 ワークシート | |
| 6 | 調和のとれた生活 | 1 | 健康の保持増進には、年齢、生活環境などに応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることについて、理解を深めることができる。 | 知 (1)ア(イ) | 健康の保持増進には、年齢や生活環境などに応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 表現力 情報活用能力 |
| | | | | 主体的に学習に取り組む態度 | 自分の意見を言ったり、他者の意見を取り入れたりして、自己の学習の進め方や活用する資料を変える、調べた内容を確認・修正するなど、学習を調整しながら取り組んでいる。 | 観察 ノート | |
| | 体の発育・発達 | 1 | 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、さまざまな機能が発達する時期があること、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることについて、理解を深めることができる。 | 知・技 (2)ア(ア) | 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、さまざまな機能が発達する時期があること、発育・発達の時期やその程度には、個人差があることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 表現力 情報活用能力 |
| | | | | 主体的に学習に取り組む態度 | 学習内容に関心を持ち、教科書の資料を活用したり、身近な情報などを収集したりして、課題について調べるなど粘り強く学習に取り組もうとしている。 | 観察 ノート | |
| 7 | 呼吸器・循環器の発育・発達 | 1 | 発育急進期にある思春期には、呼吸器・循環器の機能が発達すること、この時期に適切な運動を継続することで発育・発達が促されることについて、理解を深めることができる。 | 知・技 (2)ア(ア) | 発育急進期にある思春期には、呼吸器・循環器の機能が発達すること、この時期に適切な運動を継続することで発育・発達が促されることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 表現力 情報活用能力 |
| | | | | 知・技 (2)ア(イ) | 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、異性の体や心の理解を通して性に関する適切な態度を身につけ、自分を大切にすることが必要であることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | |
| | 生殖機能の成熟 | 2 | 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、異性の体や心の理解を通して性に関する適切な態度を身につけ、自分を大切にすることが必要であることについて、理解を深めることができる。 | 主体的に学習に取り組む態度 | 自分の意見を言ったり、他者の意見を取り入れたりして、自己の学習の進め方や活用する資料を変える、調べた内容を確認・修正するなど、学習を調整しながら取り組んでいる。 | 観察 ノート | 表現力 情報活用能力 |

| | | | | | | | |
|----|---------------|---|---|---------------------------------|---|-------------------------|------------------------------|
| 9 | 異性の尊重と性情報への対処 | 1 | 思春期になると、生殖機能の成熟に伴って異性への関心や性衝動が生じることから、異性の尊重や性情報への適切な対処など責任ある態度や行動を選択する必要があることについて、理解を深めることができる。 | 知・技 (2)ア(イ) | 思春期になると、生殖機能の成熟に伴って異性への関心や性衝動が生じることから、異性の尊重や性情報への適切な対処など責任ある態度や行動を選択する必要があることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | コミュニケーション能力 表現力 情報活用能力 |
| 10 | 心の発達 | 1 | 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達することについて、理解を深めることができる。 | 知・技 (2)ア(ウ) | 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達することを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 情報活用能力 |
| | 自己形成と心の健康 | 1 | 思春期においては、自己の認識が深まり自己形成がなされること、それは心の健康と関わりが深いことについて、理解を深めることができる。 | 知・技 (2)ア(ウ) 主体的に学習に取り組む態度 | 思春期においては、自己の認識が深まり自己形成がなされること、それは心の健康と関わりが深いことを、言ったり書いたりしている。 自分の意見を言ったり、他者の意見を取り入れたりして、自己の学習の進め方や活用する資料を変える、調べた内容を確認・修正するなど、学習を調整しながら取り組んでいる。 | テスト ノート 観察 ノート | コミュニケーション能力 表現力 情報活用能力 |
| 11 | 心と体の関わり | 1 | 精神と身体は、相互に影響を与え、関わり合っていることについて、理解を深めることができる。 | 知・技 (2)ア(エ) | 精神と身体は、相互に影響を与え、関わり合っていることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 情報活用能力 力 |
| | | | | 思・判・表 (2)イ | 心身の機能の発達と心の健康について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、その理由などを、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。 | 観察 ワークシート | |
| 12 | 欲求と心の健康 | 1 | 欲求には生理的欲求、心理的・社会的欲求があり、欲求の実現の状況が心の健康や生活に悪い影響を与えることがあることについて、理解を深めることができる。 | 知・技 (2)ア(エ) | 欲求には生理的欲求、心理的・社会的欲求があり、欲求の実現の状況が心の健康や生活に悪い影響を与えることがあることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 表現力 情報活用能力 |
| | | | | 思・判・表 (2)イ | 心身の機能の発達と心の健康について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、その理由などを、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。 | 観察 ワークシート | |
| 1 | ストレスによる健康への影響 | 1 | 適度なストレスは心の発達に必要なこと、ストレスに適切な対処ができない状況が長く続くと心の健康や生活に悪い影響を与えることについて、理解を深めることができる。 | 知・技 (2)ア(エ) | 適度なストレスは心の発達に必要なこと、ストレスに適切な対処ができない状況が長く続くと心の健康や生活に悪い影響を与えることを、言ったり書いたりしている。 | テスト ノート | 情報活用能力 |
| 2 | ストレスへの対処の方法 | 1 | ストレスの原因はさまざま、心の健康を保つには、適切な対処の方法を選択する必要があることを理解し、リラクゼーションなどの対処の方法ができるようになる。 | 知・技 (2)ア(エ) | ストレスの原因はさまざま、心の健康を保つには、適切な対処の方法を選択する必要があることを理解しているとともに、リラクゼーションなどの対処の方法ができています。 | テスト ノート | コミュニケーション能力 表現力 情報活用能力 |
| | | | | 思・判・表 (2)イ | 心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報などから、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連づけたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、ストレスに対処するための方法などを選択している。 | 観察 ワークシート | |