

保健体育科 年間指導計画 【 1 学年 】

体育理論・保健分野

月	時間	領域	内容	学習項目	学習内容とねらい	評価			言語活動	キャリア教育 関 連	ICT活用
						学 び に 向 か う	思 ・ 判 ・ 表	知 識			
4	1	体 育 理 論	運 動 や ス ポ ー ツ の 多 様 性	スポーツの始まりと発展	●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技に応じた力を試すなどの楽しさから生み出され発展してきたことを理解する。	○		○	理解・伝達	意志決定能力	○
	2			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、支えることなどの多様なかかわり方があることを理解する。	○		○	理解・伝達	意志決定能力	○
	3			スポーツの学び方	●運動やスポーツには、特有の技術や戦術があり、その学び方には一定の方法があることを理解する。	○		○	理解・伝達	意志決定能力	○
5	1	保 健 分 野	心 身 の 発 達 と 心 の 健 康	体の発育・発達	●各器官が調節されて健康が保たれていることを理解する。 ●体の発育の年齢的变化、中学生期の特徴、個人差・男女差があることを理解する。 ●体の器官は、それぞれ発育・発達のしかたが異なることを理解する。	○		○	理解・伝達	意志決定能力	○
	2			呼吸器・循環器の発達	●呼吸器官のはたらきの発達について理解する。 ●肺活量の意味と年齢による変化について理解する。 ●循環器官のはたらきの発達について理解する。	○		○	理解・伝達	意志決定能力	○
	3			性機能の成熟	●ホルモンにはそれぞれ特有なはたらきがあることを理解する。 ●思春期になると、生殖にかかわる器官の発達が盛んになり、男女差が現れることを理解する。 ●生殖器官の発達と成熟について知り、個人差があることを理解する。	○		○	理解・伝達	意志決定能力	○
	4				●射精の起こるしくみや意義、個人差について理解する。 ●月経の起こるしくみや意義、個人差について理解する。 ●中学生期は、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する。	○		○	理解・伝達	意志決定能力	○

5 1 2	5	心身の発達と心の健康	性どう向き合うか	●思春期の心身の変化について理解し、男女相互の理解が大切であることを理解する。 ●性に関しては、理性的に判断し、適切に行動することが大切であることを理解する。	○	○	理解・伝達	意志決定能力	○
	6		心の発達(1) —知的機能と情意機能の発達	●心のはたらきとは何か、また知的機能の発達について理解する。 ●感情や意志などはたらきやその発達について理解する。	○	○	理解・伝達 討論・協同	人間関係形成能力	○
	7		心の発達(2) —社会性の発達	●自己意識の年齢的变化や発達について理解する。 ●自己は社会性の発達とともに確立していくことを理解する。	○	○	理解・伝達 討論・協同	人間関係形成能力	○
	8		自己形成	●欲求の種類を知り、欲求は年齢とともに段階的に発達していくことを理解する。 ●欲求不満の起こる状態について理解し、その心身に与える影響について知る。 ●ストレスとは何か、またストレスをもたらす要因について理解する。 ●自分に合ったストレスの解消法を知る。	○	○	理解・伝達 討論・協同	人間関係形成能力	○
	9 10		欲求不満や ストレスへの対処	●わたしたちの心と体は密接に関連していることを理解する。 ●心の健康を保つためには、欲求やストレスに対し、どのように対処すればよいかを理解する。	○	○	理解・伝達 討論・協同	人間関係形成能力	○
1 5 3	11	健康な生活と疾病の予防	健康の成り立ち	●健康の成り立ちについて理解する。 ●病気は、主体自身の要因と環境の要因がかかり合いながら発生することを理解する。 ●健康であるために必要な主体の要因と環境の要因について理解する。	○	○	理解・伝達	意志決定能力	○
	12		運動と健康	●運動は、体と心におい効果があることを理解する。 ●日常生活において、適切に運動することが必要であることを理解する。	○	○	理解・伝達	意志決定能力	○
	13		食生活と健康	●健康の保持増進には、栄養素やエネルギーの量や質、食事のとり方などが大切であることを理解する。 ●必要で十分な栄養素の補給には、いろいろな食品を組み合わせることが大切であることを理解する。	○	○	理解・伝達	意志決定能力	○
	14		休養・睡眠と健康	●疲労の種類と現れ方を知り、状況によって現れ方に違いがあることを理解する。 ●健康の保持増進のために、適切な休養及び睡眠が必要であることを理解する。	○	○	理解・伝達	意志決定能力	○