

第1学年 保健体育科(保健分野) 年間単元指導計画

月	単元名	単元の学習内容	単元の評価規準	主な評価方法
9 10	健康な生活と疾病の予防	健康の成り立ちと疾病の発生要因	知 <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。 ・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。 ・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。また、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を理解している。 ・精神と体は、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。 ・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。 ・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。 ・生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解している。 	<input type="checkbox"/> 定期考査 <input type="checkbox"/> 保健学習ノート <input type="checkbox"/> グループ学習
		運動と健康		
		食生活と健康		
		休養・睡眠と健康		
		調和のとれた生活		
11 12 1 2 3	心身の機能の発達と心の健康	体の発育・発達	思 <ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活と疾病の予防・心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて考えるとともに、自己の考えを他者に表現している。 	
		呼吸器・循環器の発育・発達		
		生殖機能の成熟		
		性に関する適切な態度や行動の選択		
		心の発達	主 <ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。 	
		自己形成と心の健康		
		心と体の関わり		
		欲求と心の健康		
		ストレスによる健康への影響		
ストレスへの対処方法				