

令和5年度 保健体育科 年間指導計画及び年間評価計画(1年) 保健分野

単元・教材 学習内容	観点評価規準		
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
健康な生活と疾病の予防① 1 健康の成り立ち 2 運動と健康 3 食生活と健康 4 休養・睡眠と健康 ○もっと広げる深める 調和のとれた生活	健康な生活と疾病の予防について理解している。 ・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。	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。
心身の発達と心の健康 1 体の発育・発達 2 呼吸器・循環器の発達 3 生殖機能の成熟 4 性とどう向き合うか 5 心の発達(1) 6 心の発達(2) 7 自己形成 8 欲求不満やストレスへの対処 ・心と体の関わりについて理解する。	心身の機能の発達と心の健康について理解しているとともに、ストレスへの対処についての技能を身に付けている。 ・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。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必要があることを理解しているとともに、ストレスへの対処などの技能を身に付けている。	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。	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。
スポーツの多様性 1 スポーツの始まりと発展 2 スポーツへの多様な関わり方 3 スポーツの多様な楽しみ方	運動やスポーツが多様であることについて理解している。 ・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及び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。 ・運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること及び知ることなどの多様な関わり方があることを理解している。 ・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、自己に適した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。	運動やスポーツが多様であることについて、自己の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断しているとともに、他者に伝えている。	運動やスポーツが多様であることについての学習に積極的に取り組もうとしている。